

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

MNOHOČINNOSTNÍ POJETÍ DĚTSKÉHO SPORTOVNÍHO KROUŽKU

Multidisciplinary conception of child sport club

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor diplomové práce:

Bc. David Lein

Chelčického 12, 130 00 Praha 3

učitelství pro 1. st. ZŠ

kombinované studium

Rok dokončení diplomové práce:

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury.

Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze diplomové práce je identická s její tištěnou podobou.

V Praze 7.4.2016

Děkuji vedoucímu práce, učitelům, kolegům a dětem za cenné připomínky.

Obsah

1.	Úvod	5
2.	Problém a cíl práce	6
3.	Teoretická část	8
3.1.	Pohyb	8
3.2.	Sport	8
3.3.	Hra	14
3.4.	Volný čas	15
3.5.	Zájmy, zájmová činnost	16
3.6.	Tělovýchovná činnost	19
3.7.	Charakteristika dětí mladšího školního věku	19
3.8.	Význam sportování pro život dětí	21
3.9.	Faktory zapojení do sportovní činnosti	29
3.10.	Sportovní trénink	33
3.11.	Struktura vedení sportovního kroužku	33
3.12.	Pedagogické zásady aplikované na sportovní kroužek	42
3.13.	Schopnosti a dovednosti	43
3.14.	Sportovní aktivity	45
4.	Hypotézy	49
4.1.	Otázky	49
5.	Metody a postup práce	50
5.1.	Rešerše	50
5.2.	Pozorování	50
5.3.	Rozhovory	51
5.4.	Dotazník	51
5.5.	Analýza pozitiv a rizik	51

5.6.	Bodové hodnocení kritérií	51
6.	Výzkumná část	52
6.1.	Dostupné a dětmi provozované sportovní aktivity	52
6.2.	Výběr konkrétních činností pro dotazník	58
6.3.	Dotazník	61
6.4.	Výběr aktivit pro kroužek a jeho faktory.....	68
6.5.	Vybrané aktivity	78
6.6.	Koncept kroužku	80
6.7.	Konkrétní činnosti ve sportovním kroužku	85
7.	Diskuse	95
8.	Závěry.....	97
9.	Použitá literatura.....	99
9.1.	Online zdroje	100
9.2.	Obrázky	102
10.	Resumé	103
11.	Klíčová slova	104
12.	Přílohy	105
12.1.	Příloha 1 – Dotazník	106
12.2.	Příloha 2 – Protahovací cviky v cyklistice	107
12.3.	Příloha 3 – Protahovací cvičení	108
12.4.	Příloha 4 – Cvičení s míčem.....	111
12.5.	Příloha 5 – Netradiční sporty.....	115
12.6.	Příloha 6 – Extrémní, zážitkové, adrenalinové sporty.....	121

1. Úvod

Pohyb člověka je jeho základní přirozenou potřebou. V minulosti byly jeho síla, vytrvalost a obratnost často otázkou přežití. Dnes se pohyb ze života člověka vytrácí a je nahrazován pohybem strojů. Pohyb se stává luxusem, na který není čas. Vzbudit v člověku zájem o vlastní pohyb, přesvědčit ho o jeho přínosech, o to se snaží mnoho odborníků již řadu let. Zdá se však, že jejich snaha se často mívá účinkem.

Aby se pohyb stal jedním ze smyslů života, je třeba podnítit zájem o něj co nejdříve, a to u dětí. Dnes se o to stará řady sportovních klubů, kroužků, oddílů a jejich nabídka je opravdu pestrá. Přesto mnoho dětí nedělá žádnou pohybovou aktivitu, nebo jen minimálně. Vina se většinou svaluje na televizi a počítače, které pohybu konkurují.

Mnoho sportovních aktivit je zaměřeno na výkon, sport je v dnešním pohledu vnímán jako zábava, byznys, práce. Odkláníme se od pohledu na pohyb jako naši přirozenou životní potřebu, kterou je nutné naplňovat. A trpíme, když se tak neděje. Stěžujeme si, že jsou děti zlobivé, nesoustředěné, agresivní.

Práce vychází z předpokladu, že ačkoliv je nabídka sportovních aktivit pro děti pestrá, soustředí se vždy jen na jednu konkrétní činnost, kterou rozvíjí, trénuje, dovádí k dokonalosti, soutěží v ní.

Děti nemají příležitost seznámit se s různými sporty a vybrat si, co je bude bavit, anebo prostě možnost dělat několik sportů najednou a zároveň se neudíť. A dělat je pro sebe, ne pro rodiče, pro klub, pro soutěž.

Práce vychází z toho, že děti mají různorodé zájmy a mělo by jim být nabídnuto je rozšiřovat, hledat nové aktivity, využít současné pestrosti sportů, která nikdy dříve v historii lidstva nebyla.

Záměrem je vytvořit schéma takového sportovního kroužku, který by se dotkl mnoha pohybových aktivit a využil jejich pestrosti k rozvoji pohybových dovedností dětí, ke zvýšení jejich zdraví, ale především k jejich motivování být v životě v pohybu. Přijmout pohyb jako součást své osobnosti, využít všech jeho pozitivních vlivů.

2. Problém a cíl práce

Práce sleduje cíl vytvořit schéma sportovního kroužku, který bude všeobecně zaměřen a nabídne množství různorodých pohybových aktivit. Vybrány by měly být stěžejní aktivity, které budou splňovat určené podmínky, jimiž je především atraktivita a pozitivní vliv na zdraví.

Pomocí šetření, dotazníků a analýz zjistíme současnou nabídku aktivit, poptávku po aktivitách ze strany dětí a prověříme možnosti tyto aktivity do schématu kroužku zanést.

Řešit budeme shodu poptávky a nabídky pohybových aktivit, tedy aby kroužek nabízel to, co děti chtějí dělat.

Aktivity by zároveň měly být bezpečné, proveditelné, přístupné a měly by mít významný vliv na rozvoj pohybových dovedností a zvyšování zdravotně orientované zdatnosti. V rámci práce budeme řešit následující problémy:

- Vytipování širší nabídky zajímavých aktivit – z důvodu většího zacílení a především z podstaty myšlenky využití více různorodých aktivit k rozvoji tělesné zdatnosti.
- Porovnání různých sportovních činností z hlediska jejich vlivu na složky tělesného rozvoje a výběr vhodných činností s různým zaměřením směřujících k vyváženému tělesnému rozvoji.
- Nalezení kombinace aktivit z hlediska rozvoje zdatnosti a zároveň zajímavosti aktivit pro účastníky.
- Sestavení sady konkrétních činností, ročního plánu, posouzení finanční, časové a personální náročnosti.
- Zajištění dobré dostupnosti aktivit pro širokou cílovou skupinu.
- Využití veřejných ploch určených pro sportovní aktivity: hřiště, stezky, ovály, louka, les, asfaltová plocha.
- Probuzení zájmu o pohybovou činnost a budování zájmu o aktivní trávení volného času i mimo řízené volnočasové aktivity.
- Oslovení širší skupiny zájemců o pohybové aktivity.

- Vytvoření systému motivace k opakování účasti dětí na aktivitách, nalezení vhodné a účinné motivace, zajištění pravidelnosti fungování.
- Posílení zdravotní zdatnosti účastníků.
- Budování vztahu k přírodě a k pohybu v otevřeném prostoru.
- Rozšíření povědomí dětí o sportovních aktivitách.
- Zlepšování sociálních vztahů.

3. Teoretická část

3.1. POHYB

Jednou ze základních potřeb člověka je pohyb. Podle Grubeho (1984, in: Zimmerová, 2001) *je pohyb svébytný způsob, jak se člověk setkává se světem a získává nové zkušenosti.*

Podle Zimmerové (2001) má pohyb několik zásadních dimenzí, které jasně ukazují, jak důležitý pro člověka je: *pohyb je sebepoznávání, společenská a sociální zkušenost, smyslová zkušenost, poznání světa, způsob vyjadřování, výraz kreativity, emocionální prožitek.*

3.2. SPORT

Sport je pohyb, ve svém významu ale ne jakýkoliv, nýbrž pohyb zaměřený na nějaký účel, mající nějaký cíl. Podle Slepíčkové (2005) *se sportem obecně rozumí všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*

Je to, tedy rozhodně by být měla, aktivita, kterou člověk dělá sám od sebe, protože chce. Sport je dobrovolná činnost, která je sama o sobě odměnou. (Zimmerová, 2001)

Ve sportu rozlišujeme několik kategorií, převážně podle toho, zda se zaměřujeme na výkon či nikoliv. Vrcholový sport stojí na jedné straně, výkonnostní sport se provozuje v klubech a oddílech, rekreační sport je hojně rozšířený i mezi jednotlivci, kosmetický sport je zaměřen na budování těla a postavy, podobně fitness nabízí zvyšování kondice.

Dříve neexistovalo dělení podle sportů, provozovaly se hry, tělesná cvičení, náročná gymnastika, balancování, komíhání, šplhání, skákání, zápasení, běhání, házení, hry v terénu. (Zimmerová, 2001)

V pojetí sportovního kroužku budeme nejbližše **rekreačnímu sportu**, který charakterizuje především zábava, aktivní odpočinek, zdraví, budování sociálních kontaktů. Některé aktivity mohou zasahovat do oblasti výkonnostní, kondiční, ale jen okrajově a motivačně.

Vývoj sportu

Pro představu, jaké pohybové aktivity provozovali lidé v minulosti a jaké prostředí a nástroje k tomu využívali, poslouží historický přehled.

Egypt

V době rozkvětu Egypta jeho občané rádi provozovali tance s gymnastickými prvky, zatímco nejstarším doloženým je zápas. Oblíbené byly závody v běhu, Egypťané bravurně ovládali plavbu na lodích pomocí vesel, zřejmě ovládali i plavání. Objevuje se jízda na vozech, lukostřelba, lov, šipky.

Děti v této době provozovaly všemožné hry na rovnováhu, skoky do výšky, jízdu na zvířatech, přetahování.

Řecko

Tradičními byly v Řecku panathénské slavnosti, což byly závody vozů a na koních. Jejich součástí se staly také běhy s pochodněmi a závody triér (veslic). Řekové uměli dobře plavat a podle zmínek antického autora Filostrata (Sommer, 2003) se v Řecku hrály zápasy v kopané, volejbalu, basketbalu a házené. Pravděpodobně provozovali také posilovací cvičení s různými zátěžemi.

Cvičení těla bylo přípravou na občanství, proto vznikaly instituce, ve kterých se cvičení provozovalo – gymnasia a palaistry. Řecké gymnasion sloužilo tělesné i duševní výchově, pěstovala se zde gymnastika, zápas, běh, skok do dálky, hod oštěpem, hod diskem, plavání, box, cviky se švihadlem, přetahování lanem, cvičení s těžkými míči. K dispozici byla cvičiště, závodní dráhy, sady, aleje, bazény, parní lázně. (Sommer, 2003)

Sportovní cvičení byla doplňována duchovními v – řecký ideál kalokagathia. Vynikajícími a zdatnými sportovci byli také např. Platón, Aristoteles a další. Cvičení v gymnasiích konali mladí mužové nazí, těla si natírali oleji a prachem.

Řím

K řeckému kultu těla Římané nikdy nenašli cestu, nicméně sem pronikly sportovní hry, pojaté ovšem spíše jako profesionální závody. Římané se s oblibou věnovali lázním a relaxaci. Provozovali atletiku, zápasy, ale mnozí tyto aktivity považovali za neužitečné. (Sommer, 2003)

Středověk

S trochou nadsázky se dá říci, že křesťanská ideologie neměla valného pochopení pro tělesné dovednosti, tělesnou obratnost, pro fyzickou sílu a pohyb. Kult nahého řeckého těla je považován za výraz nemravnosti a satanské morálky. (Sommer, 2003) Nicméně lidé pohyb potřebují – vznikl tak rozporuplný pohled na sport a hry, který se táhl dlouhou dobu.

V 15. století se objevují základy dnešního lezení, když se při dobývání hradů používají cesty zabezpečené žebříky a lany. **Francois Rebelais** podává nový náhled na výchovu mládeže – součástí přípravy člověka na život má být podle něj i tělesná činnost, jako jízda na koni, lámání kopí, cvičení se sekyrou, běhání, skákání, zápasení, hry s míčem, honění jelenů, plavání, potápění. (Baláš a kol., 2008)

Když vylezl z vody, stoupal rázně dovřenu a také různě sestupoval, šplhal na stromy jako kočka, skákal z jednoho na druhý jako veverka... Uvazovali mu na nějak vysokou věž lano visící na zem, on po něm vyšplhával oběma rukama, pak se spouštěl dolů tak rázně a tak jistě, že byste nemohli lépe po louce hezky rovné. (Rabelais, 1962, in: Baláš a kol., 2008)

Ideál rytířství

Od 12. století se rozvíjí ideál hrdiny, který nezanedbává ani duši, ani tělo. Rytíř je ochráncem a absolvuje náročný výcvik. Běhá, skáče, plave, šplhá, posiluje s kládami a kameny, jezdí na koni, hází kopím, nožem, střílí z luku, z kuše, zápasí. Oblíbené jsou mezi lidmi rytířské turnaje.

Sporty neurozených

Obyčejní lidé se v té době věnují siláckým soupeřením, vrhům kameny, poleny, zdvihání beček, vrhání nožů. Aktivita se odehrávaly na louce, v lese, na náměstí. Od 16. století se objevují zimní sporty – sáňkování, bruslení (první zmínky o bruslení již ze 13. století). Od 14. století se v Nizozemí jezdí na bruslích se zahnutými klacky v ruce (hokey).

Anglie

V 15. a 16. století se sportovní aktivity šlechty stěhují do vnitřních hal, míčoven. Objevují se „pinkací“ sporty, hry s koulemi, kayles (kuželky). Obyvatelé Londýna se věnují závodnímu běhu, zápasu, hře s koulemi, hodu podkovou.

Humanismus a novověk

Období humanismu přináší znovuobjevení člověka jako rozumné bytosti s vlastní vůlí. Vzniká bandy (později golf, Anglie), kriket, kroket, rooqueue, rackets (předchůdce squashe). Rozvíjí se kopací a házečí hry, stolní tenis (Japonsko, Anglie), lakros (Kanada), tenis, fotbal, šerm, dostihy, box, gymnastika, bruslení, ragby, hokej, lyžování, lodě, cyklistika, košíková, lehká atletika.

Vzniká **tradice olympijských klání** (1896 – Athény, první hry, 1900 – Paříž, druhé hry, 1924 – Chamonix, týden zimních sportů).

Současnost

Ustupuje kultura her venku, ztráta přírodních herních a pohybových příležitostí, vyčlenění pohybových her ze všedního dne a jejich institucionalizace, úbytek věkově různorodých skupin se ztrátou předávání tradic her staršími dětmi, mediální konzum – omezení vlastního pohybu na páčky, ovládací knoflíky a tlačítka, vytlačování těla z běžného života. (Zimmerová, 2001)

Významné události, osobnosti a sportovní systémy

V roce 1425 učitel **Vittorio da Feltre** vytváří „**školu radosti**“ – využívá aktivit v přírodě a her k výchově i budování vztahu k přírodě. V 17. století **J. A. Komenský** poukazuje na důležitost cestování pro poznávání světa, pokládá základy výchovy zkušeností a prožitkem. **John Lock** považuje za důležitý pobyt žáků na zdravém vzduchu, otužování, tělesnou sílu, odolnost.

Jean Jacques Rousseau

J. J. Rousseau staví potřebu přirozeného pohybu na přední místo při výchově dítěte (**Emil čili o výchově**). Emil běhá bos, překonává přírodní překážky, šplhá přes zdi, cvičí rovnováhu, hraje různé hry. (Baláš a kol., 2008)

Johann Bernhard Basedow

Na základě Rousseauových myšlenek vytvořil výchovný systém – **filantropismus**. Využití našel nejprve v ústavu v Dessavě. Žáci zde cvičili 2 až 3 hodiny denně. (Kossel, Štumbauer, Waic, 1999, in: Baláš a kol., 2008) *Vedle rytířských umění zařadil další prvky směřující k fyzickému rozvoji žáků. Ti si osvojovali pohybové činnosti s cílem získat obratnost*

v případě ohrožení života: lezení po skalách a spouštění se po laně dolů, házení a uhýbání před padajícími tělesy, přecházení přes tenký led a přes úzké lávky, plavání, veslování... (Olivová, 1979, in: Baláš a kol., 2008).

Další učitelé, Simon, Du Troit, Camp a Salzmänn, vytvořili novou soustavu tělesné přípravy, která zahrnovala běhání, různé druhy skoků, šplh, nošení břemen a cviky rovnováhy. Lezení a šplhání zařazuje mezi základní tělesná cvičení také **Johann Christoph Friedrich GutsMuths**. (Baláš a kol., 2008). Basedow, Salzmänn i GutsMuths prosazují vycházky do přírody, cestování, dlouhodobé táboření.

Gerhard Ulrich Anton Vieth

Sepsal encyklopedii cviků, ve které popisuje aktivní i pasivní cvičení, zahrnuje lezení a houpání se na lanu, stoupání, šplhání na žebříku. Povznáší význam provazového žebříku, šplhu na laně, popisuje oblíbenost lezení chlapců na stromy a vliv tohoto cvičení na rozvoj síly paží. (Baláš a kol., 2008)

Johann Heinrich Pestalozzi

Švýcarský pedagog přesvědčuje rodiče, aby dětem nezakazovali běhání, skákání, lezení, hry, nošení břemen a zápas jako činnosti, které mají vliv na sílu, odvahu a zdraví. Oceňuje přínos tělesných cvičení, doporučuje žebříky, lezení po stromech, kamenných zdech i skutečných skalách. Radí rodičům, aby vodili děti na věže, vrcholky hor, na okraje strží, na úzké lávky přes řeky a potoky. (Baláš a kol., 2008)

Sportovní historik **Henning Eichberg** v roce 1800 popsal cvičení v přírodě jako zelenou revoluci. V 19. století zažívá rozmach romantismus – lidé cestují, pobývají v přírodě, v Anglii se objevuje systém sportů a her.

Friedrich Ludwig Jahn

Cvičiště zřízené na Hasenheide umožňovalo mládeži pěstovat mnoho pohybových činností – chůze, běh, skok, šplh, tahání, nošení, zápas, cvičení na bradlech, kruzích, hrazdě, kolovadlu, žebřících (**základy dnešního náhradového tělocviku**), šplhadlech. (Olivová, 1979, in: Zimmerová, 2001)

Zajímavá byla Jahnova představa o cvičišti: *Musí být na pevné půdě s nízkým trávníkem a se stromy. Pokud by chyběly, musí se vysázet. V blízkosti by mělo být cvičební pole, kde*

se střídají potůčky a porosty a kde najdeme lesík, křoví, houštiny a volná prostranství, listnaté a jehličnaté stromy. (Jahn, in: Zimmerová, 2001)

V roce 1861 pořádá **F. W. Gunn** v USA první tábor, aby uspokojil touhu svých žáků žít v polních podmínkách. V roce 1890 německá organizace **Vandervogel** propaguje pobyt v přírodě a turistiku, vznikají školy v přírodě. V roce 1896 **John Dewey** testuje vliv řešení problémových situací v přírodě pro získání zkušeností pro učení.

V roce 1882 vydává pruský ministr školství von Gosslerem **výnos o hrách** – obsažena je zde myšlenka sportování v přírodě, míčové hry, soutěže (kohoutí souboje, přetahování lanem), házení míči, koulemi, kameny, tyčemi, lovecké a bojové hry. Doporučovány byly vycházky do polí a do lesů, tělocvičné zájezdy, plavání, bruslení.

V roce 1881 byl v Německu založen **Ústřední výbor pro podporu lidových her a her mládeže** – pořádal kurzy pro vedoucí her a propagoval zřizování hřišť u škol, sporty v přírodě.

Karl Groos

Filozof a psycholog zabývající se hrami v roce 1892 přišel s myšlenkou **zřizování venkovních hracích prostor**: „Protože městské děti vyrůstají v nepřírodných podmínkách, musí se jim uměle vytvářet i příležitost ke hře, především ke zdravým pohybovým hrám tak, že jim zřídíme k tomuto účelu speciální plochy.“ (Groos, in: Zimmerová, 2001)

Hermann Lietz

V roce 1900 zakládá celodenní školy v přírodě, **lesní školy**. „Nesvolávejte k sobě žáky a žákyně pouze na 3-5 hodin denně, neshromažďujte je jen k vyučování. Semkněte je úžeji kolem sebe k výchově: pěstujte turistiku, provozujte hry, plavejte, veslujte, jezděte na kole, pracujte s nimi v dílně, na zahradě i v domácnosti.“ (Lietz, in: Zimmerová, 2001)

V roce 1902 zavádí **E. T. Seton** vědomé využívání pobytu a aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti mladých lidí – **Woodcraft Indians**. V roce 1906 vzniká **Scouting** – pobyt v přírodě pro výchovu. V roce 1920 se objevuje **myšlenka přirozeného tělocviku**, který zdůrazňuje přirozené pohybové formy, hry a cvičení v přírodě. V roce 1932 zavádí **Makarenko** výchovné využití her, připravuje a vede expedice. Roku 1943 bylo zbudováno **první dobrodružné hřiště** v Emdrupe nedaleko Kodaně.

V roce 1983 se v prohlášení konference ministrů sportu uvádí: *Sportovní spolky... mají být otevřeny pro všechny děti... cílem musí být vytvářet pro mládež, i tu neorganizovanou, co nejvíce prostoru pro samostatné jednání a získávání vlastních zkušeností, posilovat pocit vlastní hodnoty.* (Zimmerová, 2001)

Eduard Štorch

Uvědomoval si nutnost a důležitost zdravého tělesného pohybu v přírodě. Proto kromě lyžařství propagoval již ve dvacátých letech 20. století turistiku, o čemž svědčí jeho slova: „Pust’te mládež do přírody, na trávník, pamatujte i v městech na to, že dětem je nutně potřebí volného vzduchu a slunce!“ (Kubcová, 2008)

Pořádal množství aktivit pro děti s pohybovým zaměřením, např. výlety do přírody, kurzy plavání a bruslení, zájezdy k moři a lyžařské zájezdy do hor.

Věnoval se výuce ve venkovním prostředí, v přírodě. Na Libeňském ostrově zřídil nejprve velké přírodní hřiště, aby později vybudoval **Dětskou farmu** – místo pro školu v přírodě.

Jaroslav Foglar

Jaroslav Foglar celý svůj život zasvětil výchově mládeže, prosazoval zejména hodnoty lidskosti a postoje k lidskosti. Stejně jako Seton se opírá o hodnoty starořecké filosofie – kalokagathia – z řečtiny „kalos“ a „kagathos“, tedy „krásný“ a „dobrý“.

Foglar vyzdvihuje zejména princip tzv. „**vysokého lidství**“, které charakterizuje jako „tělo krásy, mysl pravdy, duch síly a služba lásky. Jeho koncepce je založena na výchově působením čisté přírody na člověka. (Nejezchleb, 2012)

3.3. HRA

Důležitou součástí volného času je hra jako aktivita přirozená, svobodná, uspokojující touhu po činnosti. *Hra je samoúčelná činnost s nejistými výsledky, přítomností a otevřeností. Je to zábavná činnost, pro kterou se člověk rozhodl z vlastní vůle.* (Zimmerová, 2001) Provázanost hry a sportu se projevuje v množství sportovních her.

3.4. VOLNÝ ČAS

Volný čas nejčastěji chápeme jako dobu, kdy nemáme žádné povinnosti (pracovní, školní) a můžeme si dělat, co chceme. Obvykle to znamená provozovat sportovní, kulturní a různé zábavné činnosti – koníčky.

Volný čas definují podmínky: jedinec nemá žádné povinnosti, svobodně si vybírá prováděnou činnost, ta mu přináší uspokojení, v kultuře je daná činnost považována za činnost ve volném čase. Zároveň je podstatné, že za činnost ve volném čase ji považuje ten, kdo ji vykonává – nikoliv že je činnost takto označena. (Csikszentmihalyi, 1975, Tinsley et Tinsley, 1982, in: Slepíčková, 2005)

Jako hlavní funkce volného času uvádí Hofbauer (2004): odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševní síly), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Zde můžeme vidět značný konflikt mezi zájmovou činností, kterou dítě vykonává, protože musí, rodiče kroužek zaplatili, je to jeho povinnost, a takovou, kam dítě dochází zcela dobrovolně, ze své vůle, nezávisle na jiné osobě, s vlastním potěšením. Proto nejlepší zájmový kroužek nemusí být činností volného času, naopak zdánlivě ne příliš aktivní samostatné sportování s míčem na hřišti může zcela naplňovat tuto definici.

Děti si účastní na volnočasových aktivitách osvojují nový obsah a získávají novou sociální zkušenost. Dospělí v tom pomáhají, a sami se tak obohacují. (Hofbauer, 2004)

Lidé se mohou věnovat svobodně vybraným činnostem, a to po splnění pracovních povinností a po tom, co byly zajištěny veškeré jejich biologické nezbytnosti. Důraz je kladen na svobodný výběr činností, které vedou k osobnímu uspokojení. (Slepíčková, 2005)

Významným faktorem je volný čas pro formování sociálních skupin, neboť většina aktivit ve volném čase se uskutečňuje ve skupinách, ať už velkých, nebo malých. Ve skupinách se setkávají lidé s podobnými zájmy, životním stylem, hodnotami.

*Volný čas vyjadřuje latinské slovo "**licere**" – co je povoleno, svoboda pro činnost, její volbu a využití podle vlastní vůle. (Slepíčková, 2005)*

V angličtině volný čas vyjadřují slova **free-time** a **leisure time** a ve francouzštině **temps libre** a **loisir**. Prvá vyjadřují právě čas bez práce, druhá svobodný čas určený k činnosti dle vlastního uvážení. V češtině lze použít nepřesnou paralelu **volno** – **volný čas**. (Slepíčková, 2005)

Volný čas dětí je doba, kterou netráví ve škole ani doma učením, ale věnují se svým zájmům, mohou si své činnosti dobrovolně vybírat, provádějí činnosti, které mají rády a přinášejí jim pocit uspokojení a uvolnění. (Pávková, 2002) Hovoříme zde o tzv. rozšířeném volném čase, protože část tohoto času je organizována a ovlivněna určitými pravidly – kroužky, sportovní kluby, vliv rodičů apod. Za skutečně **čistý volný čas** lze považovat pobyt v parku, na hřišti, na ulici, který není nijak organizován a dítě ho naplňuje opravdu jen podle svých potřeb.

Volný čas dětí a mládeže je žádoucí pedagogicky ovlivňovat, protože nemají dostatek zkušeností a v zájmech potřebují citlivé vedení – to musí být zároveň pestré a poutavé. Výchova ve volném čase má významný preventivní účinek. (Pávková, 2002)

Z toho bude čerpat přístup kroužku, aby jeho aktivity byly volné, svobodné. Nabízí se totiž otázka, jestli je tzv. volný čas dětí skutečně volným časem, pro který platí základní podmínky volitelnosti, svobody výběru činností. Pro mnoho dětí může být volný čas spíše doba, kdy nemusí do žádného kroužku – vlastně nemusí nic.

Volný čas ve sportovním kroužku by měl naplňovat funkce:

- výchovné, vzdělávací,
- socializační,
- zábava – oproštění od povinností,
- radost, prožitek, zábava.

Pokud je volný čas organizován, může to mít následující výhody:

- široká nabídka činností,
- dobré podmínky pro organizaci činností – materiální, prostorové,
- cílená a efektivní práce,
- řízený kontrolovaný proces s předem stanovenými cíli a postupy jejich dosažení.

3.5. ZÁJMY, ZÁJMOVÁ ČINNOST

Zájem vzbuzuje snahu po aktivním styku s předmětem zájmu, po jeho poznání i zvládnutí a vyvolává silné citové prožívání činnosti. (Hájek, 2007)

Zájmové činnosti ovlivňují efektivitu výchovy a vzdělávání jako socializačního prostředku a stávají se tak významnými činiteli individuálního i společenského rozvoje. Zájmová

činnost poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj poznávacích procesů. *Všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odreagování citů negativních i kultivaci citů, poznávání vlastních možností na základě svobodné volby druhu činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání.* (Hájek, 2007)

Aktivní zájmy jsou takové, kde se něco dělá (cvičí, vyrábí). Pasivní zájmy takové, kdy se něco vstřebává smysly (poslouchá, dívá). Lidé mohou mít zájmy jednostranné, zaměřené na jednu aktivitu nebo skupinu aktivit, a mnohostranné, kdy se věnují mnoha činnostem z různých oborů. Některé zájmy jsou zaměřené jen na činnost samu, jiné vedou navíc k rozvoji osobnosti a aktivnímu životnímu stylu.

Velká část zájmů se provozuje v organizovaných útvech, je zde i prostor pro individuální přístup a tempo, časová volnost. Člověk jako společenský tvor realizuje své zájmy, i sportovní, ve skupinách – jsou to různé kroužky, sportovní oddíly, kluby apod.

Od obecných pedagogických zásad jsou odvozeny požadavky pro vedení zájmové činnosti *Činnost v zájmovém útvaru není společensky stanovenou povinností jako školní docházka, ale je motivována především dobrovolným a relativně samostatným rozhodnutím jedince.* (Hájek, 2007)

Kroužek by měl zásadně splňovat podmínku dobrovolnosti a samostatného rozhodnutí jedince. Jeho hlavní atraktivitou by mělo být nejen samotné rozhodnutí se účastnit, ale především možnost sám ovlivňovat dění, navrhopvat a vymýšlet, plánovat aktivity pro ostatní.

Zájmová činnost spontánní, příležitostná, pravidelná

Spontánní činnost se provozuje na základě aktuálního zájmu účastníků . Aktivity jsou zpřístupněny všem a nejsou přesně časově omezené. Vedoucí vystupuje (pokud je vůbec ustanoven) jako rádce, pomocník, motivátor, případně zajišťuje bezpečnost nebo rozhodování. (Hofbauer, 2004)

Příležitostná činnost zahrnuje organizované aktivity jednorázové nebo občasné. Je časově omezena a řízena. (Hofbauer, 2004)

Pravidelná činnost se uskutečňuje pravidelně (obvykle jednou nebo několikrát týdně) pod kvalifikovaným vedením. Jejím cílem je osvojit si vědomosti, dovednosti, prohlubovat zájem, většinou také prezentovat výsledky činnosti. (Hofbauer, 2004)

Výhody organizovaných forem volného času

Mezi základní výhody organizované činnosti patří:

- jistá, daná, předem určená nabídka činností, ze kterých lze vybírat,
- dobré podmínky pro organizaci činností – materiální, prostorové, personální,
- cílená a efektivní práce, konkrétní zaměření,
- řízený kontrolovaný proces s předem stanovenými cíli a postupy jejich dosažení.

Výhody spontánních forem

Naopak výhodami neorganizovaných aktivit může být:

- samostatný, naprosto svobodný výběr aktivity,
- podíl na tvorbě aktivit, navrhování,
- vlastní rozhodování o trvání a místě aktivity.

Výhody propojení forem

- rámec činností, v průběhu roku se mohou měnit,
- svobodné rozhodování o účasti na aktivitách podle zájmu,
- možnost využití materiálu pro spontánní činnost,
- cíl činnosti daný účastníky s možností úprav, ne pevně daný na celý rok.

Zájmové útvary

Děti mohou být organizovány v různých útvarech pod vedením pedagoga – kroužky, soubory, oddíly, kluby) nebo se zúčastňují spontánních aktivit, které jsou jim nabízeny. (volně podle Hájka, 2007)

Kroužek je menší útvar zaměřený na úzký počet členů, které váže dohromady jeden zájem. **Soubor** je zaměřen na veřejnou produkci výsledků své činnosti. **Klub** má volnější organizaci. **Oddíl** je obvykle tělovýchovný nebo turistický útvar, a je součástí většího celku, běžně existuje centrální myšlenka, filozofie apod. **Kurz** je krátkodobý, jeho účelem je osvojení nějaké dovednosti. V případě sportu obvykle jedno nebo dvoudenní zaměřený na konkrétní sport nebo kombinaci. **Pravidelné lekce** slouží k vyzkoušení aktivity, nabídnutí příležitosti, seznámení. **Víkendové a prázdninové** akce umožňují zažít množství

aktivit, obvykle velmi různorodých, případně se soustředí na konkrétní a věnují se jim s vyšší intenzitou a v jiném režimu.

3.6. TĚLOVÝCHOVNÁ ČINNOST

Je specifickým druhem zájmové činnosti, zaměřené na pohybové aktivity.

Tělovýchova a sport přispívají k fyzické zdatnosti, mají také důležitou roli při sebepoznání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair-play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu. (Hájek, 2007)

Sportovní instruktor

Osoba, která má odborné znalosti jednoho nebo více sportů. Seznamuje zájemce s konkrétním sportem, kterému rozumí, a učí je dovednostem, které potřebují k jeho provozování. Pomáhá, radí, vede nácvik, upozorňuje na chyby. Dbá na fyzickou i psychickou pohodu, stará se o bezpečnost. (Slepičková, 2005) V oblasti tělovýchovy působí také kondiční specialisté, trenéři a cvičitelé, ale ti se věnují činnostem na jiné úrovni, než předpokládáme pro sportovní kroužek.

3.7. CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pro správné nastavení pohybových aktivit a celkové struktury sportovního kroužku je podstatné zvážit všechny zvláštnosti věkové skupiny dětí, které se budou účastnit.

Předpokládejme věk 8–13 let, potom se budeme pohybovat v kategorii mladší školní věk, s mírným přesahem do staršího.

Je nezbytné si uvědomit, že **děti nejsou malí dospělí**. ... dítě se od dospělého odlišuje téměř ve všem, na co si vzpomeneme. Má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy... (Perič, 2008)

Je důležité mít na paměti, že co zvládne dospělý vedoucí, jaké aktivity mu vyhovují a přinášejí radost – to vše se nemusí nutně shodovat s pohledem dítěte.

Děti mladšího školního věku mají **výrazný přebytek tělesné energie**, pozorujeme u nich značné **kolísání zájmů**, **vyžadují hodnocení**, projevuje se u nich zvýšený zájem

o sběratelství, zájem o činnost samu, kolem 8. roku snaha o nezávislost – projevuje se prosazováním své vůle a výběru zájmových činností. (Hájek, 2007)

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra. (Perič, 2008)

Strídavá intenzita tělesné energie je spojená s kolísavostí zájmů. Charakteristické je časté střídání zájmů. Dítě vyžaduje hodnocení své činnosti. (Hájek, 2007) Tady pozor, aby aktivity nebyly úplně bez hodnocení. Zvolíme vhodné způsoby hodnocení, slovní, bodové, ocenění pokroků, známky za účast, sportovní deník (ne výkonnostní, ale záznamový).

Tělesný vývoj

Plynulý růst, rozvoj vnitřních orgánů, zvyšování kapacity srdce, plic, krevního oběhu, pokračuje osifikace, růst končetin. Nervový systém dětí je zralý pro složitější koordinačně náročné pohyby.

Psychický vývoj

Přibývají vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost. Myšlení je stále spíše konkrétní. Značná impulzivita, neschopnost sledovat dlouhodobý cíl, větší citové prožívání. Krátká doba pozornosti: 4–5 minut.

Proklamace typu „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný,“ mají minimální účinek v tréninku, neboť malé dítě nechápe termíny, jako je jednou, v budoucnu, v dospělosti. (Perič, 2008)

Pohybový vývoj

Vysoká, spontánní pohybová aktivita. Podle Periče (2008) dětská motorika postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých. Projevuje se zvláštní živostí a neposedností a výrazný pohybový luxus, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů.

Podle Periče (2008) je období deseti až dvanácti let považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj – **zlatý věk motoriky** – charakteristický rychlým učením novým pohybům.

Na prvním stupni děti přecházejí od prostého hraní ke složitějším účelovým dovednostem s míčem. Rozvíjí se jejich **koordinační schopnosti** a je důležité využívat jednodušší manipulační cvičení, doplňovaná závody a štafetami. (Tůma, Tkadlec, 2004)

Ve věku 8 až 11 let děti zvládají stále složitější struktury pohybových úkolů. Je to doba zvýšené pohybové vnímavosti, **zásadní je motivace** a vliv osobnosti rodiče a učitele. (Hájek, 2012)

Sociální vývoj

Děti v mladším školním věku se začleňují do kolektivu, přijímají zákonitosti a pravidla. Budují si **postavení mezi vrstevníky**, pozorujeme vznik menších skupinek. Rády soutěží. Ke konci období a s blížící se pubertou se snižuje autorita dospělého, naopak roste orientace na kamarády.

3.8. VÝZNAM SPORTOVÁNÍ PRO ŽIVOT DĚTÍ

Významnou skupinou zájmů dětí mladšího školního věku je pohyb, resp. sport. To je velmi důležité, protože pohybové aktivity přinášejí vyvíjejícímu se organismu mnohé benefity.

Rodiče teoreticky chápou potřeby dětí v oblasti pohybu, ale prakticky se tyto činnosti v rodinách realizují málo. (Merhautová a kol., 1988, Dvořáková, 1988, in: Dvořáková, 2007)

Samostatný pohyb dětí venku je pozitivně spjat s jejich motorickým rozvojem a lepší výkonností. (Dvořáková, 1980, in: Dvořáková, 2007)

Problém dětství a sportu v současné době je podle Zimmerové (2001) **dvojitý extrém** – na jedné straně mají děti nedostatek pohybu z důvodu konzumace televize a počítačových her, na druhé straně jsou přetěžovány mnohostrannou sportovní činností a každodenním tréninkem.

Jelikož se podle různých výzkumů účast jedinců na sportu s věkem snižuje (Teplý, Adamec, Kloudová, 1985, Teplý, 1990, Jansa et al., 1994, Rychtecký, 1997, Slepíčka et al., 2001, in: Slepíčková, 2005), je tím více důležité nejen aktivně zapojovat do sportovní

činnosti co nejmladší děti, ale především jim **nabídnout širokou škálu aktivit**, seznámit je s množstvím sportů, aby v budoucnu, budou-li např. opouštět aktivní sport, mohly přeseďlat na jiné, jim dobře známé alternativní činnosti.

Je všeobecně známo, že ženy sportují méně než muži, liší se jejich motivace pro pohyb. Smyslem sportu a důvodem, proč lidé sportují a proč vztah k němu pěstovat již u dětí, může být: **výkon, napětí, sociální pospolitost, dobrá kondice a zdraví, znalost vlastního těla, kvalita pohybového výrazu**. (Kurz, 1995, in: Zimmerová, 2001). V popředí stojí **radost z pohybu a příjemných zážitků**, samostatné a zodpovědné zacházení s vlastním tělem, **respektování soupeře** a **spolupráce** s ostatními členy skupiny. (Zimmerová, 2001)

Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují **rozvoj schopnosti soustředění**, učí **zodpovědnosti** a budují **sebedůvěru**. (Perič, 2008)

Pohyb také podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický i sociální. Dostatečně intenzivní tělesné zatížení se projevuje **v pozitivních změnách funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů**, především kardiovaskulárních a respiračních. (Dvořáková, 2007).

Zdraví

Přínos sportu ve volném čase na zdraví je zcela zásadní a Slepíčková (2005) ho shrnuje do několika bodů:

- zvyšuje účinnost srdce a plic,
- snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění,
- zvyšuje sílu a vytrvalost,
- snižuje problémy se zády,
- zlepšuje vzhled,
- napomáhá k udržení správné tělesné hmotnosti,
- zlepšuje psychické funkce,
- snižuje působení stresu,
- oddaluje proces stárnutí,
- způsobuje přirozenou únavu a zklidnění.

Záměrné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu je **prevencí vadného držení těla**, které je v současnosti stále vážným problémem. (Dvořáková, 2007)

Pohybová aktivita s dostatečným aerobním zatížením spolu s dalšími aspekty životosprávy reguluje složení těla, včetně nadváhy, a také přispívá k **prevenci kardiovaskulárních a endokrinních nemocí**. (Cooper, 1991, Máček, Máčková, 1995, Pařízková, 1996, in: Dvořáková, 2007)

Příspěť může i škola, např. vést děti k docházce do školy pěšky, kdy je cesta vyznačena stopami, doplněna jednoduchými zábavnými úkoly (kláda, čtverce pro skoky apod.). (Dvořáková, 2007)

Výkon

Výkon je míra realizace pohybového úkolu – tzn. udává, jakou měrou je prostřednictvím pohybové činnosti splněn zadaný úkol. Zatímco ve sportu je výkon hlavním cílem činnosti, v pohybové rekreaci a ve školní tělesné výchově je pouze **prostředkem rozvoje osobnosti a prostředkem zdravého životního stylu**. (Hájek, 2012) Výkon nebude ve sportovním kroužku podstatnou složkou.

Zdatnost

Zdatnost je připravenost organismu konat práci, způsobilost organismu vyrovnávat se s nároky vnějšího prostředí, komplexní schopnost reagovat pohybovou činností účelně a efektivně na podněty vnějšího prostředí. (Hájek 2012)

Zdatnost může být **orientovaná výkonově**, tzn. v otázce připravenosti a způsobilosti organismu hodnotíme především pohybový výkon, tedy např. jaké opakované výkony dokáže sportovec v závodech podávat.

Oproti tomu rozlišujeme zdatnost **orientovanou zdravotně**, která ovlivňuje zdraví člověka, působí kladně na jeho zdravotní stav a je prevencí.

Zdravotně orientovaná zdatnost se může projevovat jako stav dobrého bytí, který dovoluje vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity, může redukovat výskyt některých zdravotních problémů, může výrazně ovlivňovat psychiku jedince (prožitky) a může tak obecně přispět k plnějšímu prožití života. (Bunc 1991, in: Hájek 2012)

Zvyšování a udržení zdravotně orientované zdatnosti bude hlavním cílem aktivit sportovního kroužku, protože se dnes často setkáme s dětmi, které neumějí chodit pozpátku, mají problémy s držením těla, nadváhu, nekoordinované pohyby. Na druhé straně se mnohé brzy specializují na některý druh sportu, provozují ho na vrcholové úrovni a veškerý volný čas věnují tréninkům. (Zimmerová, 2001)

Hlavním cílem a hlediskem pro výběr aktivit by mělo být zvyšování tělesné zdatnosti (podle Sharkeyho 1990, in: Slepíčková, 2005). Pokud má sportovní aktivita přispívat k pěstování zdravotně orientované zdatnosti, je zapotřebí nesoustřeďovat se na provádění pouze jedné sportovní činnosti. Sport poskytuje pestrou nabídku aktivit, které lze kombinovat tak, aby zdravotně orientovaná zdatnost byla **rozvíjena komplexně**.

Tělesnou zdatnost tvoří jednotlivé složky, oblasti. Aerobní zdatnost, silová zdatnost, pohyblivost, složení těla.

Aerobní zdatnost

Projevuje se při aerobní zátěži, tedy při dlouhodobé pohybové činnosti. Jako ukazatel se užívá srdeční frekvence.

Jelikož nároky na rozvoj aerobní zdatnosti školní TV obvykle nenaplnuje (Mužík, Krejčí, 1997, in: Dvořáková, 2007), je tento úkol vhodný právě pro sportovní kroužek.

Abychom si představili, jak lze tuto složku rozvíjet, použijeme rady Světové zdravotnické organizace (WHO). Ta doporučuje **tělesnou aktivitu s intenzitou nejméně 2/3 aerobní kapacity, a to 2–3× týdně po dobu nejméně 20 minut**. V praxi to znamená takovou zátěž, kdy tepová frekvence vystoupí do 2/3 svého maxima. Doporučená zóna tepové frekvence pro děti je uvedena v tabulce.

Tabulka 1 – Hodnoty srdeční frekvence dětí

(podle Nelsona a spol., 1983, Siegela, 1988, in: Dvořáková, 2007, podle Hellera, 1996)

Věk	SF v klidu	Cílová zóna 60–85 % SF max.
4	100	170–199
6	100	168–197
8	90	163–194
10	90	162–192

Vhodné aktivity pro zvyšování aerobní zdatnosti v rámci sportovního kroužku podle Dvořákové (2007):

- lokomoční cvičení – zvířecí skoky, běhy, výskoky,
- pohybové celky s hudbou s využitím vyššího tempa,
- překážkové dráhy,
- lokomoční pohybové hry – honičky, vybíječky, házení na území,
- obecně tedy prostorové pohyby trvalejšího a intenzivního charakteru.

Svalová zdatnost

Vyjadřuje, jakou sílu mohou svaly vyvinout, ale také zda mají přirozenou délku, tedy nejsou zkrácené, nebo uvolněné. Nedostatečně rozvinutá síla totiž způsobuje **svalové dysbalance** – nerovnoměrně vyvinuté svalstvo.

Předpokladem pro rozvoj silové zdatnosti je **dostatek různorodého pohybu, spontánní dětské aktivity** – lokomoce, skoky, lezení, plazení, přelézání, prolézání, visy, houpání apod., to vše podněcuje svalovou sílu dynamicky a komplexně. (Dvořáková, 2007)

Vhodné je **posilování s vahou vlastního těla** (Dvořáková, 2007) a užívání síly ve spojení s rychlostí, opakovaně, s krátkými přestávkami, dlouhodobě, intenzivně, tedy v aerobním metabolismu. (Kučera, 1984, in: Dvořáková, 2007) Posilování by mělo být pravidelnou činností a aerobní aktivity vhodně doplňovat. Nezaměřujeme se pouze na jednu konkrétní aerobní aktivitu. Např. při běhu se síla svalstva trupu a horních končetin téměř nezvyšuje, což není vzhledem k často se vyskytujícím problémům s pohybovým aparátem, hlavně zad, žádoucí. (Slepičková, 2005)

Pohyblivost

Pohyblivost je určena rovnoměrným vyvinutím svalů, jejich správnou délkou. Nejčastějším problémem jsou **svaly zkrácené**. Pro zvýšení pohyblivosti je důležitá různorodá činnost a zařazování cvičení na protažení nejčastěji zkrácených svalů.

Složení těla

Charakterizuje poměr svalové hmoty a tukové tkáně v lidském těle. Současným problémem je vysoký energetický příjem z potravin, což vede k nevyváženosti tohoto poměru a ukládání tuků. Je nezbytné podporovat u dětí jakoukoliv tělesnou aktivitu a v případě, že již mají problémy s nadváhou, zaměřit se také na ochranu nosného

kosterního systému. Znamená to dlouhodobější činnosti vytrvalostního charakteru provozovat v nižších polohách – např. jízda na kole, plavání apod.

Zájem

Pohybová činnost prožívaná pozitivně, navozující příjemné pocity, vyhledávaná tvoří významnou složku zájmů dítěte. Naplňuje jeho volný čas, má přínos pro jeho fyzický i duševní rozvoj, ovlivňuje příznivě učení. Stane-li se silným, zvnitřněným zájmem, bude velkým přínosem i pro budoucí život.

Prevence

Když děti zhmotňují svou specifickou smyslovost a mají se v ní znovu najít, potřebují zřetelnější vymezení veřejného prostoru než dospělí, potřebují terén k experimentování, volné plochy, otevřené pole pro své aktivity, ve kterém věci nejsou umístěny a definovány s konečnou platností, pojmenovány jednou navždy, potřebují prostor nespoutaný příkazy a zákazy. (Negt, 1983, in Zimmerová, 2001)

Podle Zimmerové (2001) se sportovní kluby věnují především dětem do 12 let a nabízejí jim široké spektrum pohybových aktivit, pro starší nabízejí už jen výkonnostně orientované druhy sportů. Je to celkem logické, pokud smyslem klubu je najít talenty (v široké základně rozličných pohybových aktivit) a ty pak podporovat a rozvíjet.

Ve vztahu k mládeži a prevenci patologických jevů a nevhodného chování lze konstatovat, že sportovní aktivity umožňují (podle Zimmerové, 2001):

- vybíjet pohybové napětí, agresivitu,
- uplatnit tělesné schopnosti,
- pěstovat vzájemné vztahy, vztahy mezi skupinami, vztah k okolí,
- učit se respektovat pravidla, chápat jejich význam,
- zažívat úspěch z vlastní činnosti.

Práce

Sport a pohyb mají zásadní význam pro budoucí život dětí s ohledem na jejich zaměstnání, životní hodnoty, postoje. V rámci pohybových činností se budují hodnoty, respekt k pravidlům, spolupráce, cílevědomost.

Budoucí život

Zkušenosti z pohybu, návyky se projeví pozitivně v budoucím životě dětí v oblasti zdraví, v partnerských vztazích, rodinné pohodě, ve společných aktivitách s rodinou. Pro mnohé se sport stane celoživotní náplní. Významný vliv na organismus se pak projeví ve stáří.

Učení

Některé výzkumné práce prokázaly celkově **lepší výsledky ve škole u sportujících dětí**. Byla zjištěna schopnost lépe si organizovat čas, lépe jej využít. (Merhautová a kol., 1988, in: Dvořáková, 2007)

Zážitek

Důvody pro pěstování sportu jsou v první řadě emoce jako radost, zábava, potěšení, spokojenost, pohoda. (Zimmerová, 2001)

Flow zážitek je jakýsi pocit smysluplnosti vykonávané činnosti, souznění s ní, uspokojení s jejím průběhem, vžití se do ní. Podle autora pojem flow vyjadřuje vrcholný psychický zážitek, kdy vědomí a jednání spolu splývají, v sebezapomnění člověk nevnímá čas, je zcela ponořen do činnosti a soustředěn na bezprostřední konání. (Csikszentmihalyi, 1985, in: Zimmerová, 2001) Cílem není výuka sportu, nýbrž **poznávání smysluplné činnosti, při níž je možné zažít radost, potěšení a zábavu**. (Zimmerová, 2001) *Zábava není ve sportu vším, ale vše ve sportu by bez zábavy nebylo ničím.* (Pawelke, 1995, in: Zimmerová, 2001)

Odpočinek

Pohyb je velmi důležitým a účinným prostředkem odpočinku po práci, především duševní, u dětí po školní práci. Dochází ke zvýšení průtoku krve a zásobování mozku kyslíkem,

vyplavují se endorfiny, hormony dobré nálady, odbourává se psychosociální stres. (Slepičková, 2005).

Neopomeňme vliv sportování, resp. pohybu obecně, na lidskou psychiku. V dřívějších dobách byl pohyb nezbytnou součástí života, spíše podmínkou. Bez pohybových dovedností člověk nepřežil. Postupně se pohyb ze života člověka vytrácí, v posledním století je to velmi výrazné a vliv, jaký to na člověka má, si stále ještě nedokážeme přiznat.

Rizika

Jednostranné zaměření sportovní aktivity od raného dětského věku může mít záporný vliv na tělesný růst a vývoj dítěte a na jeho zdraví. Může dojít k nereálnému hodnocení dítěte, zkreslení sociálního vnímání a vztahů, případně neurotizaci. Děti mladšího školního věku potřebují především všestranný pohyb, který by rozvíjel všechny jejich předpoklady. (Dvořáková, 2007)

Například raná specializace může mít vliv na pozdější výkonnost sportovce – doba jejich nejvyšší výkonnosti bývá kratší, jejich vrcholová kariéra končí dříve.

Pohyb s sebou přináší i mnohá rizika, se kterými je třeba počítat. Především dbáme na přiměřenost pohybových úkolů dětem dle věku a jejich schopností, zkušeností. Nedoporučují se činnosti s maximálním výkonem po delší dobu. (Dvořáková, 2007)

Problémem dětí je, že nemají dostatečně rozvinutou termoregulaci. Hrozí přehřátí organismu, jehož znakem je výrazné zčervenání a pocení. (Dvořáková, 2007)

Rizikovými činnostmi jsou podle Dvořákové (2007):

- jednostranné zátěže, prosté visy a vzpory,
- zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez,
- nošení těžších břemen, než je 10 % hmotnosti těla,
- dlouhodobé setrvání v polohách – stání a sezení.

3.9. FAKTORY ZAPOJENÍ DO SPORTOVNÍ ČINNOSTI

O tom, zda dítě začne sportovat, rozhoduje řada faktorů.

Znalost sportu

Zda dítě sport vůbec zná, ví, že existuje, setkala se s ním, vidělo ho provozovat někoho ze svého okolí, známou osobnost apod.

Postoj ke sportu

Obecně, zda sport patří k oblíbeným aktivitám dítěte. Záleží často na rodičích, zda děti ke sportu vedou a jsou dobrými vzory.

Kontakt se sportem

Zda se dítě pohybuje v prostředí, kde se sport provozuje, má dostatek příležitostí se s nějakým sportem seznámit.

Příležitost

Příležitost znamená, zda mají děti možnost setkat se s nabídkou aktivit, která by je oslovila – na hřišti, v klubu, prostřednictvím aktivních učitelů, rodičů. V mladším věku dětí je podle Dvořákové (2007) rozhodující dosažitelnost místní i časová, protože děti jsou závislé na doprovodu rodičů.

Sociální image

V sociálním rozvoji dětí mají nezastupitelnou úlohu skupiny, které vytvářejí pro uspokojování zájmů. Na základě společných zájmů se snáze upevňují pozitivní sociální vztahy. Pokud čas dítěte není naplňován žádoucími aktivitami, má sklon k patologickým činnostem. (Hájek, 2007)

Přístup

Vyjadřuje, jestli sportovní aktivity jsou přístupné a zda není případně zamezeno dítěti v přímém přístupu k aktivitám, např. z důvodů sociálních, místních, hendikepu apod.

Čas

Možnosti časové, zda aktivita probíhá v době, kdy má dítě volno. Obecně zda vůbec má dítě nějaký čas na provozování sportovních aktivit.

Náklady

Finanční náročnost konkrétní sportovní aktivity, kterou by dítě chtělo provozovat. Některé aktivity jsou poměrně nenákladné, jiné vyžadují značnou finanční podporu rodičů nebo sponzorů

Personální

Role vedoucího hraje v rozhodnutí dítěte o zapojení do činnosti a setrvání v ní zásadní roli. Podle Hájka (2007) je **dobrý vedoucí** vzdělaný, empatický, je rádcem, konzultantem a zajišťuje, aby činnost byla bezpečná. Důležitý je osobní příklad vedoucího, věnujícího se zájmové činnosti.

Vedení zájmového kroužku je práce výchovná, což je z hlediska společnosti sociální činnost, zcela konkrétní a zaměřená na budoucnost. Probouzí a rozvíjí v jedinci přirozené předpoklady a navozuje smysluplné situace, ve kterých se vlastní aktivitou zdokonaluje. (Hájek, 2007)

Vedoucí má podle Hájka (2007) několik základních rolí:

- role instruktora – vysvětluje, stimuluje, podněcuje, ukazuje činnost,
- role rádce – vede k pochopení smyslu činnosti, motivuje k činnosti,
- role diagnostika a terapeut – pomáhá uspokojovat individuální potřeby, řeší konflikty, osobní problémy, pomáhá překonávat překážky, usměrňuje vzájemné kontakty.

Podle Hájka (2007) se od dobrého vedoucího očekává např.:

- kladný vztah k dětem posílený zanícením pro danou zájmovou činnost a podpořený znalostí metodiky jejího vedení,
- organizační schopnosti, umění připravit a zorganizovat různé činnosti,
- sám je v zájmové činnosti aktivní,
- je kreativní a přináší do činnosti nové prvky, využívá trendy, podněcuje děti k vlastní tvořivosti,
- je komunikativní, umí si s dětmi popovídat nejen o zájmové činnosti, ale také o jejich problémech,
- navozuje ve skupině atmosféru vzájemné důvěry a pochopení, je empatický,
- uvědomuje si, že nejde jen o vlastní zájmovou činnost, ale také o vytváření sociálních vztahů a příznivé komunikativní atmosféry,
- je tolerantní, přijímá všechny děti takové, jaké jsou, přistupuje k nim citlivě,
- je pozorný a vnímavý k návrhům dětí, nelpí na svých představách, umožňuje participaci dětí na programu,
- má přirozenou autoritu, ve skupině panuje uvolněná, přátelská atmosféra,
- zvyšuje si svou kvalifikaci, doplňuje vědomosti, sleduje novinky v oboru.

Dobrovolnost

Vedoucí vytváří podmínky a navozuje činnost tak, aby účastníci nabízený program přijímali dobrovolně a na základě motivace se s ním ztotožnili. Činnost v zájmovém útvaru není společensky stanovenou povinností jako školní docházka, ale je motivována především dobrovolným a relativně samostatným rozhodnutím jedince. (Hájek, 2007)

Aktivita

Vedení dětí k aktivnímu podílu ve všech fázích činnosti (participaci) – plánování, přípravě, realizaci i hodnocení. (Hájek, 2007)

Seberealizace

Oceňuje se proces, snaha a výsledek s ohledem na možnosti a předpoklady dítěte. Nejsou prvořadě výsledky, ale proces činnosti samé. Je zde vytvořen dostatečný prostor pro individuální přístup a vlastní tempo činnosti. (Hájek, 2007)

Zajímavost, zájmovost, pestrost, přitažlivost

Náplní kroužku jsou činnosti vycházející z prvotního zájmu účastníků, předpokládá se proporcionalita mezi organizovanými a navozenými spontánními činnostmi, pestrost forem, obsahu, metod, podněcování, rozvoj a kultivace zájmů. (Hájek, 2007)

Citovost a citlivost

Radost je produktem činnosti. *Všechny typy zájmových činností umožňují prožívání kladných citů, odreagování citů negativních i kultivaci citů, poznávání vlastních možností na základě svobodné volby druhu činnosti, dobrovolnosti i individuálních přání.* (Hájek, 2007)

Každý si volí, jak moc výkonnostně bude aktivity provádět, vedoucí navrhuje určité limity, ale jen pro zájemce. Většina aktivit se odehrává v režimu vyzkoušení, poznání, zaujetí, seznámení a následně prohloubení zájmu opakováním aktivit bez zaměření na výkon, ale s důrazem na prožitek, zábavu, smysl činnosti. Obsah, metody a formy práce by se měly střídát.

Jednota školního vyučování a zájmové činnosti

Smyslem vyučování TV by mělo být nejen žáky něco naučit, ale také je motivovat k vlastnímu zájmu o sport, pohyb. Vhodným řešením je spolupráce učitele a vedoucího zájmové kroužku. Učitel by měl vědět, jaké kroužky žáci navštěvují a jaké kroužky jsou jim k dispozici, ve spolupráci s vedoucími jim kroužky nabízet. Prezentace kroužků v rámci hodin TV, např. ukázky, návštěva sportovců, hraní nových her, může žáky zaujmout a vést k zapojení do činnosti takového kroužku.

3.10. SPORTOVNÍ TRÉNINK

Sportovní trénink je specifickou součástí pohybově zaměřených kroužků, nebo především sportovních oddílů. I tam je však třeba mít na paměti, že děti si potřebují především hrát, bavit se. Trénink by se měl zaměřovat na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství. Jeden krajní názor říká, že cílem sportovní přípravy dětí je zábava a náplň volného času. (Perič, 2008)

Třemi základními prioritami trenéra jsou: nepoškodit, vytvořit vztah ke sportu, vytvořit základy pro budoucí trénink.

Jen málo dětí se v pozdějším věku prosadí jako profesionální sportovci, pro naprostou většinu z nich zůstane sportování především příjemnou činností a zábavou, v přírodě, v kruhu přátel.

Vhodným postupem ve sportovním tréninku je seznámit děti s více „řemesly“ a naučit jejich základům. Později nastane čas na specializaci, kterou si děti vyberou.

Podle Periče (2008) tvoří tréninkový proces čtyři fáze: seznamování se sportem, základní trénink, specializovaný trénink, vrcholový trénink. Pro účel sportovního kroužku budeme pracovat v prvních dvou vrstvách.

3.11. STRUKTURA VEDENÍ SPORTOVNÍHO KROUŽKU

Pro vytvoření příjemného prostředí v kroužku využijeme doporučení, která dává Dvořáková (2007) pro vytvoření zdravějšího prostředí ve škole, nicméně pro oblast volného času a činnosti po vyučování jsou přenositelné:

- stanovit stálá, zásadní, jasná pravidla,
- respektovat individuální předpoklady, individualizovat požadavky a úkoly,
- vyjadřovat porozumění pro individuální problémy,
- vytvářet přátelskou atmosféru,
- využívat praktických zážitků a zkušeností,
- umožnit pozitivní prožitky.

Jako základní podmínky pro efektivitu motorického učení uvádíme:

- jasně stanovit cíl, (Dvořáková, 2007)
- správně strukturovat činnost, (Dvořáková, 2007)
- poskytovat zpětnou vazbu, podporu, pomoc, (Ennis, 1992, Rink, 1992, in: Dvořáková, 2007)
- umožnit prožít úspěch, což zvyšuje snahu dětí, (Bandura, 1987, in: Dvořáková, 2007)
- provokovat myšlenkovou činnost při učení se pohybovým dovednostem, podporovat zvědavost, nabízet problémy k řešení a hledání cest ke splnění úkolu. (Oetghen, Jacobson, 1981, Friedlander, Lohmeyer, 1988, Flinchum, 1988, in: Dvořáková, 2007)

Motivace

Základním stavebním kamenem jakékoliv činnosti s dětmi je motivace. Bez ní se činnost nemůže uskutečnit, protože si k ní děti nenajdou svou cestu. Můžeme jim pomoci nalézat ji z vnějšku, tzv. vnější motivací, nebo vést děti k tomu, aby si samy k aktivitě vytvořily vztah, který budou kladně prožívat – toho dosáhneme motivací vnitřní.

Vnější motivace

To jsou především odměny, pochvaly, různé systémy bodování činnosti a plnění úkolů, např. plnění sportovních odznaků pod patronátem olympijského výboru. Dnes se s takovými aktivitami setkáme především ve školách, kde jsou součástí dlouhodobých projektů financovaných MŠMT i soukromými dárci.

Děti mohou sportovat jednoduše proto, že mají za vzory známé sportovce a chtějí být jednou jako oni. Tato motivace funguje spíše u konkrétního výkonnostního sportu, nicméně její využití může být přínosem i u všeobecných rozličných sportovních aktivit, kde každou činnost spojíme s konkrétní osobností.

Aktivně se hýbat může být otázkou nejen životního stylu, který je momentálně propagován, ale také projevem sociálního statutu. Zde sice převažují jiné aktivity (PC hry, filmy, hudba, móda, technika), ale může se nám povést do hledáčku zájmu prosadit i pohybové činnosti. Např. s využitím moderních technologií a sociálních sítí.

Vnitřní motivace

Vnitřní motivace vychází z potřeby pohybu, z reakce na novou situaci a výzvu, ale i z motivů afektivních – z pozitivních zkušeností, z potřeby lidských prožitků, potřeby vzruchu, sociálního kontaktu, identifikace, uznání.

Základní potřeba pohybu

Podle Hájka (2007) *mají děti kromě základních životních potřeb také další potřeby, a to potřebu pohybu, poznávání, citových vazeb, sebevyjádření, uznání, komunikace.*

Smyslem motivace je podle Hájka (2007) *tyto potřeby vyvolat a z pozice vedoucího činnosti dětem ukázat cestu, jak je uspokojit. Následně tak děti samy budou své potřeby pociťovat, budou motivovány k jejich uspokojení a budou vědět, jak to učinit.*

Zvědavost

Děti rády objevují, zajímají se o principy fungování věcí. Ptají se, jaká jsou pravidla sportů, co k nim potřebují, rády se dozvídají, jak ovládnout míč, lyže, brusle. Učí se se zájmem, každý nový objev je motivuje k dalším krokům.

Radost z činnosti

Podle Hájka (2008) *je nejlepší motivací právě radost z činnosti, zájem o činnost samu. Nezáleží pak vůbec na výsledcích, na kvalitě ani kvantitě, ale právě čistě na pocitu, který z provozování určité činnosti máme.*

Výsledek činnosti

Viditelný výsledek je zpětnou vazbou pro dítě a motivuje k další činnosti. Každý úspěch povzbuzuje a láká k dalším úspěchům. Měřítkem úspěchu je ocenění ostatních. Významným motivačním prvkem je soutěživost a chuť vyhrát. Nemůže být ale jediným. (Hájek, 2008)

Z hlediska volného kroužku bude obtížné zaměřit se na úspěchy v běžném smyslu sportovního oddílu. O to ale nejde, není to důležitou stránkou takového kroužku. Významné bude ocenění vzájemné a **výsledek ve formě zážitku**, potvrzení dobrého výkonu, resp. zlepšení, pokroků, dosažení vytyčeného cíle apod. Děti by měly vědět, **proč činnost vykonávají**. A tyto výsledky jsou lehce rozpoznatelné, děti si je uvědomují a sdílejí.

Participace

Děti se musí podílet na přípravě aktivit sportovního kroužku. Počítá se s tím ve výzkumné části, kde se děti budou podílet na výběru konkrétních aktivit. Bude to součástí činnosti, kdy **děti převzímou část odpovědnosti za přípravu aktivit, jejich průběh i zhodnocení.**

Participace, vědomí dítěte, že je zodpovědné za činnost celé skupiny, je výrazným motivačním činitelem. (Hájek, 2008)

Plánování aktivit

Principem úspěšné činnosti, která směřuje k cíli, jsou tři základní stádia. Nejprve vytvoříme obraz, vzor, jak bude činnost probíhat – koncept. Konkrétní aktivity následně naplánujeme, a nakonec uskutečníme.

S konceptem a výběrem aktivit úzce souvisí fakt, že *účast na činnosti kroužku není povinná – obsah práce musí být natolik zajímavý, aby se dítě chtělo činnosti zúčastňovat.* (Hájek, 2008)

Podle Deweyho (in Hájek, 2008) lidé *musí s věcmi něco dělat, chtějí-li něco nalézt.* Děti proto samy mohou vytvářet program činnosti, budou sledovat svůj vlastní zájem a rozvoj. Vedoucí činnosti se zaměří na vedení a podporu dětí, přiměje je ke spolupráci místo toho, aby podporoval jen soutěživost.

Vlastní činnost a její organizace

Protože sestavujeme sportovní kroužek, měla by struktura odpovídat principům posloupnosti činností z hlediska fyziologické a psychické zátěže: (podle Vlasákové, 1995, in: Dvořáková, 2007)

- protahovací cvičení,
- dynamické rozcvičení,
- pohybové činnosti s rychlostně-silovými nároky,
- nácvik nových pohybových dovedností,
- opakování (výcvik) pohybových dovedností a činností s nároky na aerobní vytrvalost (intenzivní část),
- kompenzační, relaxační cvičení a závěr.

Struktura činnosti zájmového útvaru podle Hájka (2008).

- Děti se scházejí postupně, podle časových dispozic, budeme to muset tolerovat. Nicméně zjistíme vždy prezenci.
- Děti přichází s různými předchozími zážitky, mohou být unavené nebo nesoustředěné, chtějí si vzájemně zážitky sdělovat. Vytvoříme společnou atmosféru.
- Zahajujeme signálem, informací o náplni schůzky.
- Vhodné je ihned zařadit dynamickou hru, kterou všichni znají – splní funkci rozehrání, navození nálady, rozcvičení, přípravy na další činnost.
- Motivujeme k činnosti.
- Zahájíme vlastní činnost, udělujeme pokyny, kontrolujeme, zda jsou srozumitelné. Připomeneme pravidla bezpečnosti. Říkáme vždy, co se má, nikoliv co se nemá. Směřujeme ke stanovenému cíli tak, aby každý účastník dosáhl alespoň malého úspěchu.
- Následná část jednotky může být vedena různě.

Využít můžeme různých organizačních forem: (podle Dvořákové, 2007)

Hromadná – každý jednotlivec plní stejný úkol.

Družstva – plní stejné úkoly (obvykle na rychlost, soutěž) nebo odlišné úkoly (spíše na kvalitu provedení).

Stanoviště – malé skupinky plní úkoly na stanovištích, obvykle slouží k procvičení a zdokonalování naučených pohybů

Překážkové dráhy – děti postupují v řadě po stanovištích a plní úkoly zaměřené na různé dovednosti, celkový charakter je dynamický, takže se rozvíjí aerobní zdatnost

Kruhové tréninky – cvičení na stanovištích zaměřená na svalovou zdatnost, děti plní předem určené úkoly (cviky) v předem stanoveném počtu opakování

Individuální vedení – děti plní konkrétní úkoly zaměřená a nastavená přímo na jejich osobní rozvoj

V činnosti se budeme držet důležitého pravidla, že na konci schůzky musí být vždy vidět **výsledek snažení**. Hodnotíme reálně, upřednostňujeme ocenění postupu a snahy před výsledkem.

V závěru seznámíme s programem příští schůzky, případně informujeme, co si mají děti přinést, připravit.

Hodnocení

Přímé hodnocení činnosti

V rámci činnosti, buď v jejím průběhu, nebo na konci, hodnotíme aktivitu, výkon, zájem. Využíváme různé bodování, sešitky, známky, zápisky, online hodnocení, hodnotící články na webu apod. Součástí hodnocení by mělo být i osobní ohodnocení jednotlivců, především jejich pokroků, přístupu k činnosti, snahy.

Evaluace

Celkové zhodnocení činnosti, průběhu, atmosféry, metod – tedy zda se daří činnost provozovat, plnit vytčené cíle.

Evaluační faktory sledované u vedoucího:

- vztah k dětem, ochota naslouchat, empatie,
- schopnost motivovat, nadchnout k činnosti, přenášet vlastní zanícení,
- zadává přiměřené úkoly, které děti zvládají – seberealizují se a mají chuť k další činnosti,
- vhodně rozděluje pozornost mezi jednotlivé děti,
- využívá příležitostí k individuální práci s dětmi,
- svou vnější motivaci proměňuje ve vnitřní motivaci dětí,
- podněcuje kreativitu a výkonnost,
- zajišťuje bezpečnost při činnostech,
- vede děti ke vzájemné komunikaci, toleranci, naslouchání, ocenění druhého,
- zvládá organizaci,
- vydává jasné a srozumitelné pokyny, ověřuje jejich pochopení,

- využívá komunikační mechanismy, dokáže děti ztišit, upoutat pozornost při důležitých sděleních,
- využívá kladného hodnocení, pochval, vyhýbá se zápornému hodnocení,
- vede děti k hodnocení sebe sama, skupinovému hodnocení činnosti.

Evaluační faktory sledované u dětí:

- mají chuť k další činnosti,
- komunikují mezi sebou,
- samy se hodnotí,
- probíhá transfer citových reakcí,
- zvládají zadané úkoly,
- jsou zaujaté činností.

Hodnocení chování, řešení situací

Rozhodně se vyplatí ohodnotit i pozitivní chování účastníků, spolupráci, fair-play. Pokud musíme vyjádřit naopak výhrady k chování člena, neformulujeme je jako zavržení jeho osoby (jsi nešika, lenoch, problém...), ale vyjadřujeme nesouhlas s jeho projevy nebo výkonem.

Bezpečnost

Na vedení zájmových sportovních aktivit se vztahuje řada právních předpisů. Není předmětem této práce se jim podrobně věnovat, zmíníme jen základní pravidla. Pro hlubší pochopení problematiky odkazujeme na literaturu z oblasti práce s dětmi a mládeží.

Na činnost sportovního kroužku se mohou vztahovat např. tyto **předpisy**:

Zákon o rodině, zákon o ochraně veřejného zdraví, občanský zákoník, trestní zákoník, zákon o požární ochraně, zákon o silničním provozu, lesní zákon, zákon o ochraně přírody a krajiny, Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách..., uznávaná pravidla, zvyklosti a precedenty, vnitřní předpisy organizací ad. (Kutý, Stibralová, 2013)

V otevřeném kroužku bude otázka bezpečnosti poměrně komplikovanou záležitostí. Bude nutné splnit obecné povinnosti a dohlédnout na zajištění základních bezpečnostních opatření při každé činnosti.

Pro činnost dětí ve sportovním kroužku je obecně vyžadováno **potvrzení od lékaře** o tom, že se aktivit mohou zúčastnit. S účastí by měli také **souhlasit zákonní zástupci** – tento souhlas obvykle vyjadřují podpisem na přihlášku do kroužku a přihlášku na akci.

Základní poučení o bezpečnosti

Vedoucí má povinnost zajistit prokazatelné poučení všech účastníků o základních bezpečnostních podmínkách. (Hájek, 2008) To se provádí **na začátku činnosti**, obvykle při první schůzce.

Poučení o bezpečnosti v průběhu činností

Před každou novou činností je třeba poučení o bezpečnosti zopakovat se zdůrazněním nových pravidel. Např. při akci v tělocvičně, při výjezdu na silnici, koupání apod. Každá specifická činnost má svá pravidla, která je dobré předem znát a seznámit s nimi i účastníky. Mohou to být pravidla pro pobyt v místnosti, v tělocvičně, na hřišti, střelbu, hody a vrhy, pohyb po silnici, akce v přírodě, horskou turistiku, noční akce, pobyty, putovní akce, koupání, vodáctví, bazén, lyžování, jízdu na kole, koloběžce, bruslích. Stejně tak opakujeme poučení vždy, **když se poprvé seznamujeme s novým sportem**.

Kontrola nářadí a náčiní

Veškeré nářadí a náčiní vedoucí kontroluje, ověřuje jejich správné umístění, nastavení a zajištění. Dbá na bezpečnost tělocvičny, hřiště, vyhrazeného prostoru.

Počty účastníků

Obecně i pro konkrétní činnosti jsou předpisy stanoveny maximální počty účastníků ve skupině, na kterou dohlíží jeden (příp. více) dospělý vedoucí. Standardním počtem pro běžné činnosti je 15 účastníků, někdy se ale počet snižuje u činností rizikovějších. Některé činnosti vyžadují odbornou kvalifikaci, pokud se provozují v rámci školy, nebo jako organizované činnosti.

Tabulka 2 – Základní maximální počty účastníků ve skupině při pohybových aktivitách

Činnost	Počet	Poznámka
Neplavci	10	Kvalifikace cvičitel plavání
Plavci	15	Kvalifikace cvičitel plavání
Lyžařský výcvik	15	Kvalifikace instruktor lyžování, snowboardingu
Letní kurz	15	
Cyklistika	10	2 zletilé osoby, vpředu a vzadu, kval. instruktor
Koupání v přírodě	10	

Ochranné prostředky

Při každé sportovní činnosti je nezbytné používat vhodné ochranné prostředky podle druhu činnosti. Užívání je někdy přímo nařízeno zákonem – např. cyklistické přilby pro děti na silnici, nicméně se budeme držet pravidla, že budeme **vždy používat všechny dostupné ochranné prostředky**, pokud je to jen trochu možné, i když to žádný zákon nenařizuje. Ochrana zdraví a předcházení zbytečným úrazům je vždy na prvním místě.

Používáme chrániče, helmu, rukavice, vhodné oblečení a obuv určenou pro danou činnost, nářadí máme vždy správně zajištěné, seřízené, nastavené.

Vybraná pravidla bezpečnosti

Základní pravidla podle Dvořákové (2007):

- Respektovat úroveň dětí volbou přiměřeného obsahu.
- Dostatečně se rozcvičit.
- Užívat průpravu a správný metodický postup.
- Poskytovat pomoc a záchranu u cviků, které to vyžadují.
- Zabezpečit prostor, zajistit nářadí, rozestavení, vzdálenost.
- Určit dostatečné rozestupy dětí při házení, manipulaci s nářadím.
- Umět poskytnout první pomoc, mít na dosah lékárničku.
- V případě úrazu provést záznam.

Vybrané zásady bezpečnosti (Hájek, 2007):

- Dodržovat vnitřní řád tělocvičny, místnosti, sportoviště, bazénu apod.
- Zkontrolovat nářadí a náčiní.
- Zkontrolovat vhodnost oblečení a obuvi.
- Dodržovat vyhlášku o silničním provozu.
- Určit místo srazu při činnostech v prostoru.
- Vymezit prostor pro hru, zkontrolovat jeho bezpečnost.
- Do prostředků MHD nastupuje vedoucí poslední.

3.12. PEDAGOGICKÉ ZÁSADY APLIKOVANÉ NA SPORTOVNÍ KROUŽEK

Zásada uvědomělosti a aktivity

Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně zúčastňovaly jeho průběhu a výsledků. Trenér u sportovců rozvíjí schopnost rozpoznat vlastní chyby, aby je vedl k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení. Využívá rozhovory, povzbuzení, pobídky, soutěže. (Perič, 2008)

Zásada názornosti

Účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu. Využívá ukázky – přímé (trenér) a nepřímé (obrázky, schémata, fotografie, videozáznamy). Doporučují se návštěvy soutěží, závodů, tréninků. (Perič, 2008)

Zásada soustavnosti

Znamená, že naučené dovednosti a znalosti na sebe navazují a tvoří ucelený systém. Pracuje se pravidelně a systematicky, podle promyšleného plánu. (Perič, 2008)

Zásada přiměřenosti

Obsah a rozsah zatížení i způsob trénování odpovídá stupni psychického vývoje, tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.. Vyžaduje dokonalou znalost dětí. (Perič, 2008)

Zásada trvalosti

Podstatou je nacvičovat a rozvíjet dovednosti a schopnosti tak, aby se důkladně vtiskly dětem do paměti. Dosahuje se toho stupňováním požadavků, obměňováním cvičení, kontrolou dosažené úrovně rozvoje, úpravou dalších postupů. (Perič, 2008)

3.13. SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Stanovíme si, jaké schopnosti (vrozené předpoklady) a dovednosti (získané způsobilosti) budeme u dětí rozvíjet a v kterém věkovém období je to vhodné a nejúčinnější.

Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost překonat krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s nejvyšší možnou intenzitou) (Perič, 2008), nebo v podobném pojetí schopnost provést pohyb v co nejkratším časovém úseku. (Hájek, 2012) Tyto schopnosti se nejlépe rozvíjejí ve věku 7–14 let.

Silové schopnosti

Podle Periče (2008) je síla *schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce*. Hájek (2012) ji definuje jako *schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu prostřednictvím svalového napětí*. Senzitivní období pro rozvoj síly nastupuje podle Periče (2008) později, ve věku 10–15 let, což souvisí s vyšší produkcí pohlavních a růstových hormonů, a tedy růstem svalové hmoty.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je podle Periče (2008) *schopnost překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost nízké intenzity*. Odbornější definici přináší Hájek (2012):

Schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu. Vytrvalost je možné rozvíjet víceméně v jakémkoliv věku.

Pohyblivost

Schopnost těla zaujmout různé polohy je odlišná u různých lidí a je dána pohyblivostí, což je *schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu*. (Perič, 2008). Rozvíjí se nejlépe ve věku 9–13 let.

Koordinační schopnosti (obratnost)

Jak budeme úspěšní v pohybových činnostech, záleží také na *schopnosti řídit a regulovat pohyb ve smyslu přesnosti tohoto pohybu*. (Perič, 2008) Podle Hájka (2012) je to *schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu*. Rozvíjení této schopnosti dosáhneme nejlépe mezi 7–12 rokem.

Jak se překrývají období vhodná pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností – tzv. senzitivní období, přehledně ukazuje tabulka.

Tabulka 3 – Senzitivní období pohybových schopností (podle Periče, 2008)

Věk	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Základní koordinace pohybů										
Kombinace pohybů										
Frekvence pohybů (rychlost)										
Rovnováha										
Pohyblivost										
Komplikovaná motorika										
Přesnost pohybu										
Správné a rychlé reakce										
Rychlá a výbušná síla										
Základní silový rozvoj										
Vytrvalost										

Dovednosti

Pohybová dovednost je *učením osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu*. (Hájek, 2012) Mohou to být **jednotlivé pohyby** (hod, skok), **opakované pohyby** (běh, šlapání na kole), **složité pohyby** (sestavy).

Co vše můžeme považovat za dovednost: podání, skok, hod, výmyk, běh, kop, hra, útok, jízda na lyžích, hmat, odpal... Záměrně uvádíme v náhodném pořadí, aby bylo zřejmé, jak široký pojem dovednost je.

Dovednosti jsou tedy konkrétní, dosažené učením. Je to právě to, čeho chceme dosahovat prostřednictvím rozličných pohybových aktivit. Tak rozšíříme pohybové dovednosti do mnoha směrů. Děti se naučí velkému množství dovedností, které mohou dále dle vlastního zájmu prohlubovat.

3.14. SPORTOVNÍ AKTIVITY

Základní dělení sportovních aktivit

Jednotlivé sportovní aktivity můžeme zařazovat do různých skupin podle obsahu, užití náradí a náčiní, prostředí apod. Pomůže nám to zorientovat se v široké nabídce aktivit.

Tabulka 4 – Základní dělení sportovních aktivit (podle Stubbse, 2009)

Pohybové hry (tzv. malé pohybové hry, drobné hry) <i>Jsou základem pro většinu sportů a svým charakterem jsou velmi vhodné pro děti mladšího školního věku (Hájek, 2012)</i>	Přehazovaná, přihrávání, na jelena, rybičky, rybáři...
Týmové sporty (sportovní hry) Využívají náčiní k manipulaci, házení, chytání, přihrávání a střelbě, v rámci soutěže družstev	Fotbal, basketbal, ragby, kriket, baseball, softball, hokej, bandy, pozemní hokej, floorball, lakros, volejbal, netbal, korfbal, házená, ultimate, vybíjená

Atletika	Sprinty, štafety, překážky, běhy, skoky, vrhy, hody, desetiboj, orientační běh, triatlon, moderní pětiboj
Gymnastika	Prostná, hrazda, bradla, kůň, kruhy, kladina, přeskok, moderní, trampolína, akrobacie, aerobik, vzpírání
Sporty s raketou	Tenis, stolní tenis, badminton, squash, pelota.
Bojové sporty	Box, šerm, džudo, sumo, zápas, karate, kung fu, taekwondo, kickbox.
Vodní sporty Ve vodě, na vodě	Plavání, skoky do vody, vodní pólo, hry pod vodou, jachting, veslování, kajak, kánoe, dračí loď, vodní lyžování, windsurfing, surfing.
Zimní sporty Na sněhu, se sněhem	Lyžování, snowboarding, běh na lyžích, skoky na lyžích, biatlon, boby, saně, skeleton, rychlobruslení, krasobruslení
Cílové sporty Dosažení nějakého cíle, mety	Golf, kriket, petanque, bowling, kuželky, kulečník, lukostřelba
Sporty na kolech Kola, kolečka	BMX, cyklistika, kolečkové brusle, skateboard
Motoristické sporty Využití techniky	Formule 1, GP2, motokáry, rallye, motocykly, čluny, letadla, skútry
Zvířecí sporty Na zvířatech, se zvířaty	Dostihy, drezura, parkur, pólo, závody chrtů, rodeo, horseball, mushering, rybolov
Extrémní sporty Adrenalin, riziko, náročnost	Street luge (káry), parkour, lezení, ultramaratony, freediving, freeride, rafting, paragliding, skydiving, bungee jumping

Aktivity s vysokým znakem univerzálnosti

Pohybové činnosti, které jsou vhodné pro děti výkonné i méně zdatné, není k nim třeba značné obratnosti, velké síly, postačuje střední vytrvalost. Jsou to například: cyklistika, plavání, bruslení, atletické základy, gymnastické základy, fotbal, florbal, vybíjená, lyžování, saně, petanque, kuželky apod.

Aktivity v přírodě

Provozování pohybových aktivit bylo v historii vždy spojeno s přírodou a využitím jejích prvků, překážek, prostředí apod. Dnes se značná část sportů provozuje v uzavřených objektech, uměle větraných, s nepřírodným klimatem, stálou teplotou.

Turistika a pobyt v přírodě *aplikují motorické dovednosti s využitím přírodních překážek a předmětů.* (Hájek, 2012)

Přestože se řada dříve typických sportů v přírodě stěhuje do umělých areálů a hal, zůstává pro nás provádění sportů v relativně málo narušeném přírodním prostředí tou nejvyšší kvalitou. (Neuman, 2012)

Především proto, že činnosti v přírodě, v prostoru přinášejí jiný rozměr pohybu. Zaměříme se na disciplíny, které se odehrávají převážně v přírodním prostředí. Mohou to být v poslední době oblíbené tzv. **survival activity** spojené s překonáváním určitých překážek, pobytem v drsné přírodě bez civilizačních vymožeností. Běžnější aktivitou je „stará známá“ **turistika a putování** jako aktivní pohyb v přírodě, často spojený s tábořením, rozděláváním ohně, tělesnou námahou při získávání dřeva, plaváním v rybníce apod.

V přírodě můžeme také provozovat různá **tělesná cvičení**, překonávat přirozené překážky (kameny, klády, stromy, pařezy), vytvářet lanové překážkové dráhy, nebo jen přírodní prostředí (les, louka, rybník...) využít pro hraní her.

Mnoho sportovních disciplín se již z principu provozuje v přírodě: horolezectví, orientační běh, atletika, běh na lyžích, lyžování, skialpinismus, cyklistika, cyklokros, kanoistika, veslování, jachting, surfing, windsurfing, jezdeckví, sáně, boby, bruslení, plavání, potápění, golf, lukostřelba a další.

Oblíbená je **cykloturistika** v podobě krátkých jízd zručnosti, vyjížděk, túry, expedice, v činnosti sportovního kroužku využijeme orientační běh, lezení.

Význam aktivit v přírodě je v tom, že kromě vlastního pohybu přinášejí také prožitky, dobrodružství, výzvy a nové zkušenosti

Aktivita v přírodě by měla být stěžejní formou činnosti sportovního kroužku z důvodu jejich **atraktivitu**, vysoké **prožitkovosti**, **finanční nenáročnosti** a vysokého **přínosu pro zdravotně orientovanou zdatnost**.

Zážitkové aktivity

Speciální, v poslední době velmi oblíbenou formou programů jsou náročnější pobyty v přírodě, jejichž hlavní složkou je **prožitek** – bezprostřední emocionálně zabarvené prožívání minulosti, přítomnosti i očekávaného.

Výchovné postupy založené na prožitku a zkušenosti se opírají o intenzivní zážitky získané aktivní účastí v programu, obvykle zahrnující náročné fyzické činnosti spojené s určitou mírou rizika. (Hájek, 2007)

Jich významnou součástí je **práce ve skupině, poznávání druhých i sebe sama, budování sebedůvěry, zvyšování odolnosti**.

Podle Hájka (2007) by měl takový prožitkový program mít tyto rysy:

- jasné cíle,
- široká paleta aktivit,
- spojení pohybu a přemýšlení, rozhodování,
- šance na úspěch pro všechny zúčastněné,
- zařazení ekologické tematiky,
- využití získaných poznatků a zkušeností do života,
- zajistit tělesnou, emoční i sociální bezpečnost,
- pracovat se skupinou i po skončení akce, zážitky dále využít.

Netradiční sportovní aktivity

Aktivita nové, neobvyklé, málo známé, případně adrenalinové. Patří sem např. spikeball, molkki, kubb, discgolf, speedminton, podvodní hokej, ringo, slackline, hokej na jednokolce, žonglování, petanque, longboarding, draci, ladder golf, kriket, kanjam, indoboard, frisbee, footbag, diabola, aerobie, beachvolejbal, kiteboarding a další.

Více o jednotlivých sportech pojednává kapitola ve výzkumné části.

Moderní technologie

V dnešní době množství sportů vyžaduje moderní technologie, nebo se technologie dají ke sportu vhodně využít. Technické vymoženosti využívá např. snowboarding za dronem, klonání skoky (sedmimílové boty), elektrokola, elktroskateboardy, orientační běh s pomocí GPS navigací apod.

Moderní technologie využijeme ale také pro motivaci, bodování, informování o akcích, přihlašování apod.

4. Hypotézy

Pro výzkum volíme následující tvrzení, jejichž platnost bychom měli ověřit nebo vyvrátit.

- Nabídka pohybových aktivit se neshoduje se skutečným zájmem dětí. Děti navštěvují sportovní kroužky spíše na základě dostupnosti než podle vlastního zájmu. Je žádoucí vytvořit model sportovního kroužku s širokou nabídkou různých pohybových aktivit v zájmu všestranného rozvíjení pohybových dovedností a podpory zdravotně orientované zdatnosti.
- Kroužky nabízejí aktivity převážně v tělocvičně, v objektu, ne ve volném prostoru.
- Děti mají zájem o sportovní kroužek s více aktivitami, který dosud není nabízen.
- Děti by rády v kroužku provozovaly aktivity, které nejsou obvyklé a jež znají jen teoreticky, ale nikdy je nezažily, spíše než běžně známé aktivity.
- Pomocí dotazníku pro děti a jednoduchého ohodnocení různých pohybových aktivit získáme přehled nejžádanějších a nejvhodnějších aktivit. Ty budou použity pro náplň kroužku.

4.1. OTÁZKY

- Jaké aktivity jsou v běžné nabídce volnočasových zařízení?
- O jaké pohybové aktivity mají děti zájem?

- Potkává se zájem dětí se skutečnou nabídkou?
- Jaké aktivity by měl obsahovat všestranně orientovaný kroužek, aby byl zajímavý pro děti a zároveň rozvíjel jejich tělesnou zdatnost?
- Jak vhodně motivovat děti k účasti na aktivitách kroužku?
- Jak využít veřejný prostor pro pohybové aktivity? Bude tento prostor postačovat?
- Jaká jsou hlavní pozitiva zamýšleného sportovního kroužku a jaká rizika?

5. Metody a postup práce

Nejprve bude vytvořen seznam aktivit, které se uplatní v dotazníku. Z dat získaných dotazníkem vznikne přehled aktivit a jejich jednotlivých kritérií. Sledována bude oblíbenost aktivit, zájem o ně, v hodnocení pak konkrétní aspekty jednotlivých aktivit. Dotazníky budou zpracovány statisticky podle výskytu položek, aktivity budou dále hodnoceny bodově.

5.1. REŠERŠE

Rešerše je dokument, který obsahuje výpis nebo soupis hledaných informací ke konkrétnímu tématu (Superia). Je to výsledek prohledávání informačních zdrojů (v dnešní době zejména těch elektronických) a následné utřídění a zpracování výsledku vyhledávání (MKP). Toto české slovo vychází z francouzského recherche, což v překladu neznamena nic jiného než hledání (Extratip).

5.2. POZOROVÁNÍ

Cílené, soustředěné sledování situací za účelem něco poznat, zjistit, shromáždit požadovaná data. Na počátku stojí jasné zadání, jaká data chceme získat, v průběhu data shromažďuje a zapisujeme, v závěru sestavujeme výstup. V našem případě budeme pozorovat pohybové činnosti v rámci hodin TV, kroužků a při pobytu na hřištích a v parcích.

5.3. ROZHOVORY

Získávání dat komunikací s osobami. Klademe předem připravené otázky, nebo vedeme volný rozhovor na téma výzkumu a získáváme informace, které se k našemu výzkumu váží. Rozhovory budou směřovat k získání informací o pohybové činnosti ve volném čase.

5.4. DOTAZNÍK

Získávání dat pomocí vhodně zvolených otázek písemnou formou. Využijeme otázek otevřených, kdy děti budou volně doplňovat odpovědi, i otázek s předem daným výčtem odpovědí, které děti mohou zaškrtnout.

V první fázi bude předložen dotazník s vybranými pohybovými činnostmi. Na základě jeho vyhodnocení bude dotazník upraven do konečné podoby. V druhé fázi bude dotazník vyplněn a vyhodnocen. Sledován bude výskyt jednotlivých položek pohybových aktivit:

- aktivity, které děti dělají v rámci sportovního kroužku, oddílu apod.,
- aktivity, které dělají mimo kroužek, oddíl,
- aktivity, které by chtěly dělat.

Podpůrnou metodou bude hromadné dotazování s využitím velkého papíru, na který budou respondenti zapisovat své postřehy, nápady, poptávky. Myšlenková mapa nastíní strukturu a další vývoj sportovních aktivit v kroužku.

5.5. ANALÝZA POZITIV A RIZIK

Jednoduchá subjektivní analýza jednotlivých činností – výběr jejich předností a naopak rizika, na základě zkušeností a informací z literatury.

5.6. BODOVÉ HODNOCENÍ KRITÉRIÍ

Spočívá v přidělení bodů jednotlivým položkám podle míry splnění stanovených kritérií. Výsledný součet ukazuje, jak si položky v celkovém hodnocení stojí. Metoda umožňuje zhodnotit několik kritérií souhrnně a stanovit pořadí. Může posloužit k výběru prioritních problémů. Rizikem metody je, že výsledné ohodnocení položek nevypovídá o významnosti jednotlivých kritérií.

6. Výzkumná část

6.1. DOSTUPNÉ A DĚTMI PROVOZOVANÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY

Vytvoření přehledu činností pro děti, které jsou v současné době k dispozici. Startovním bodem bylo zjistit, jaké sporty děti provozují:

- v rámci kroužků, oddílů, klubů, tedy v různých zařízeních volného času (rešerše),
- samy (pozorováním, rozhovory, dotazníkem).

Sportovní mimoškolní aktivity provozují děti převážně v různých sportovních oddílech, ve školní družině, v kroužcích. Podle NIDV rodičům chybí dostatek financí na náročnější kroužky a rozvoj talentu jejich dětí. Nicméně žádný kroužek nenavštěvuje pouze jeden z pěti školáků (průzkum společnosti Datacollect). Z dat vyplývá, že se věnují nejčastěji sportovním aktivitám, které navštěvuje 8 z 10 školáků.

„Děti začínají plošně navštěvovat alespoň jeden placený kroužek hned v první třídě, tedy v šesti letech, v průměru pak navštěvují placené kroužky dva, a to až do svých 12 let. Od 13 roku svého života se pak často věnují už pouze jedné činnosti,“ uvádí Michaela Číhalíková, produktová manažerka společnosti Edenred. (everydaymagazin)

Celosvětový kontext

Že je sport oblíbenou volnočasovou aktivitou ukazuje celosvětový výzkum GE Money bank (Julinová, 2009):

Kluci nejčastěji tráví volný čas sportem, na prvním místě jsou fotbalové kluby, pouze v Kazachstánu a Vietnamu vítězí jiné aktivity. Ve Francii, v USA, na Slovensku a v Austrálii je další velmi populární aktivitou hochů tenis, plavání vede v Kazachstánu, USA, Austrálii a ve Francii. Méně tradiční sportovní disciplíny a zájmy mají chlapci v Kazachstánu (aikido), Austrálii (kriket), Francii (judo) a Velké Británii (PC klub). Zajímavý koníček se objevuje ve Vietnamu, a tím je hra na varhany. V České republice také převládá fotbal, populární je hokej a tenis, ale i nejrozličnější umělecké kroužky. (Julinová, 2009)

Naproti tomu u děvčat jsou kreativní kroužky stejně oblíbené jako sportovní disciplíny. Mezi nejoblíbenější patří tanec, hra na hudební nástroj a zpěv či různé výtvarné kroužky od keramiky po kreslení. Mezi populární sportovní aktivity patří u děvčat aerobik, gymnastika a plavání. Tyto sporty jsou univerzální vesměs mezi všemi zeměmi zahrnutými do ankety. „Každá země má ovšem svá specifika, ve Francii například dívky podobně jako chlapci chodí na judo, ve Spojených státech hrají dívky často fotbal, v Austrálii je velmi populární netbal, v Kazachstánu a Velké Británii balet. Dívky v Turecku po skončení školní výuky nejčastěji pomáhají v domácnosti,“ připomíná Markéta Dvořáčková. (Julinová, 2009)

Obrázek 1 – Celosvětově oblíbené volnočasové aktivity

Anketa GE Money Bank proběhla v srpnu 2009 ve Francii, Velké Británii, Kazachstánu, Austrálii, USA, Slovensku, Vietnamu, Chorvatsku, Turecku a Německu.

Země	Aktivity hoši	Aktivity dívky	Náklady na mimoškolní aktivity
Francie	Fotbal, judo, plavání	Tanec, judo, hudba	750 - 1500 Kč
Velká Británie	Fotbal PC klub, kreativní umění	Balet, kreativní umění	750 - 1500 Kč
Kazachstán	Aikido, plavání	Balet, tanec, gymnastika	750 - 1500 Kč
Chorvatsko	Fotbal a cizí jazyky	Tanec, umění, jazyky	750 - 1500 Kč
Turecko	Fotbal	Pomáhat matce v domácnosti	1500 - 2500 Kč
USA	Fotbal, tenis, plavání	Gymnastika, tanec, fotbal	3750 - 5000 Kč
Austrálie	Fotbal, tenis, plavání, kriket	Tanec, plavání, netbal, tenis	3750 - 5000 Kč
Německo	Fotbal, tenis	Sport a hudba	1500 - 2500 Kč
Slovensko	Fotbal, tenis, basketbal, šachy	Zpěv, in line brusle, tanec	750 - 1500 Kč
Vietnam	Hra na varhany	Aerobic	N/A
ČR	Fotbal, hokej, tenis, dramatické kroužky	Tanec, zpěv, hudební nástroj, aerobik	750 - 1500 Kč

Organizované sportovní aktivity

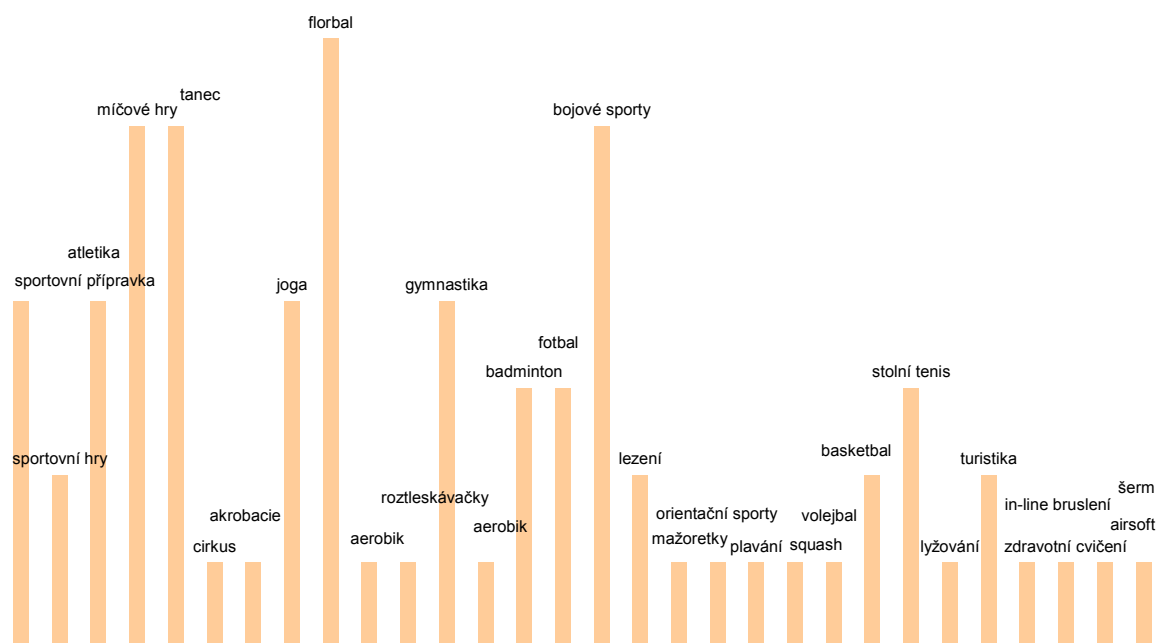
Pro základní představu, jaké pohybové činnosti dětem v současnosti nabízejí různá zařízení pro trávení volného času, bylo náhodně vybráno několik z nich a uvádíme zde výčty činností. Souhrnně sledujeme školní sportovní kroužky, kroužky v domech dětí a mládeže a kroužky v ostatních volnočasových zařízeních (soukromých).

- Sportovní abeceda, sportovní příprava, atletika a míčové sporty, tanečky, cirkusová abeceda – základy gymnastiky, pantomima, akrobacie, jóga, florbal, základy míčových sportů (basketbal, futsal/fotbal, volejbal, florbal, házená, vybíjená, softbal). (Centrum společných aktivit Petřiny)
- Atletická příprava, dance aerobik, roztleskávačky, všestrannost (pohybová a sportovní průprava, základy her), všestrannost s prvky sportovní gymnastiky. (Hobbýk)
- Aerobik, badminton, break dance, jóga, florbal, hravá kopaná, judo, kick-box, lezectví, mažoretky, míčové hry, orientační sporty, plavání, street dance, squash, volejbal. (DDM Nové Město na Moravě)
- Sportovní hry, basketbal, atletika, florbal, stolní tenis, všestranná sportovní příprava (gymnastika, atletika, sportovní a míčové hry –např. překážkové a opičí dráhy, velká a malá trampolína, kotouly, přeskoky, švihadla, šplh, práce s různými druhy míčů, základy vybíjené, přehazované, kopané, florbalu, basketbalu...), disko dance, judo, jóga, štafetové, pohybové a míčové hry (vybíjená, přehazovaná, fotbal, basketbal, florbal), cvičení na nářadí zábavnou formou (švédské bedny, kruhy, trampolína). (ZŠ Donovalská)
- Basketbal, florbal, lyžování, sport'áček, sportovní a pohybová výchova, turistika, zdravotní cvičení. (ZŠ Čakovice)
- Florbal, míčové hry, mix dance, sebeobrana, sportovní kroužek (hry s míčem, gymnastika, atletika, florbal, badminton a další aktivity. (A-Z Schola)
- Florbal, in-line bruslení, badminton, horolezení, stream of dance, jóga. (ZŠ Satalice)
- Karate, stolní tenis, kopaná, florbal, stiga hokej, sportovní příprava, gymnastika, míčové hry, bojové hry, airsoft, umění šermířské, turistika. (DDM Litomyšl)

Tabulka 5 – Přehled nabízených sportovních kroužků

Aktivita		
Florbal	Stolní tenis	Plavání
Míčové hry	Sportovní hry	Squash
Tanec	Lezení	Volejbal
Bojové sporty	Basketbal	Lyžování
Sportovní příprava	Turistika	Zdravotní cvičení
Atletika	Cirkus	In-line bruslení
Joga	Akrobacie	Airsoft
Gymnastika	Aerobik	Šerm
Gymnastika	Roztleskávačky	
Badminton	Mažoretky	
Fotbal	Orientační sporty	

Graf 1 – Přehled nabízených sportovních kroužků



Sportovní oddíly, kluby

Značná část dětí navštěvuje sportovní kluby, oddíly. Jejich nejčastější zaměření bude zjišťováno dotazníkem, kdy děti uvedou, jaký sport v klubu, kroužku, oddíle provozují.

Sportovní kroužky pro děti s víceaktivitovým zaměřením

Více aktivit v jednom kroužku nabízí obvykle kroužky typu sportovní příprava, z nichž některé jsou zaměřené jen obecně na různé činnosti např. v tělocvičně, tedy obecnou přípravu:

Sportovní příprava pro děti

Sportovní kroužky pro děti prvního stupně se zaměřením na všeobecnou sportovní přípravu, rozvoj pohybových dovedností a schopností, motoriku, zvyšujeme fyzickou kondici, obratnost, psychickou vyrovnanost, sebedůvěru. Tento kroužek je vhodný pro všechny kluky a holky, kteří si rádi hrají a sportují. Mohou se těšit na nové sportovní zajímavé hry, při kterých se dostatečně vydovádí a odreagují. Při výběru sportovních aktivit vycházíme z věku a šikovnosti dětí.

Klademe důraz na sportování pro zdraví, přátelský a správně soutěživý kolektiv, vypěstování vztahu a základních návyků ke sportovní činnosti. Zaujímáme děti sportem, pohybem, pestrým programem. Nenásilnou formou, pomocí her, rozvíjíme kondiční faktory, pohybové schopnosti a dovednosti ovlivňující sportovní výkon. Rozvoj dovedností je dále soustředěn na manipulaci s míčem, rozvoj motoriky, cvičení pro správné držení těla při využití široké škály pomůcek a cvičebního náčiní. Vše je vedeno zábavnou formou tak, aby děti získaly k pohybu pozitivní vztah, byl pro ně radostí a potřebou. (101. Sportovní klub Praha)

a jiné skutečně nabízejí více sportů v pravém slova smyslu.

Sportovní příprava

Sportovní zájmový kroužek „sportovní příprava“ je určen všem dětem, které se chtějí naučit širokému spektru různých sportů. Na hřišti se naučíme pravidla míčových sportů volejbal, házená, florbal, fotbal. Sporty s pomůckami – ringo, softbal, petanque, krocket, šimbal, bangbinton. Do přírody to máme z naší klubovny 5min chůze a zde máme nachystané lanové aktivity: uzlování, překonávání překážek, slaňování. Naučíme vaše děti

základům pro pobyt ve volné přírodě: založení ohniště, postavení stanu, bivakování, pozorování zvířecích stop, rostlin, topografie, orientace v přírodě... (Sporty Zlín)

Sport-kids

Všestranný sportovní kroužek sport-kids své aktivity v informačním letáku charakterizuje takto: *Děti budeme učit správnou a bezpečnou techniku jízdy na kole, plavání, vyzkoušíme horolezeckou stěnu a všeobecnou gymnastickou průpravu, která je základem všech sportů a mnoho dalších sportů jako např. inline brusle, skateboard, slackline, lukostřelbu, basketbal a další míčové hry. Cílem kroužku je rozvíjet v každém dítěti jeho přirozenou potřebu se hýbat a sportovat. Kroužek je vhodný pro děti, které mají, jak se říká, moc energie a potřebují se přirozeně vybit. Pro děti, které si zatím nevybraly jednostranné sportovní zaměření. Naším cílem je, aby děti měly kvalitní základ pro více sportů. V budoucnu si pak mohou vybrat, který sport je nejvíce baví a tomu se případně později více věnovat. (sport-kids.cz)*

Děti pojďte sportovat

Pravidelná aktivita spojená s pohybem a sportem určená pro všechny, kteří nechtějí jen sedět doma. Při organizaci jsou využity veškeré formy pohybu. Chodíme ven, do tělocvičen, do přírody, do plaveckého bazénu nebo třeba na plážový volejbal či bruslení, basketbal, florbal, fotbal, vybíjenou, volejbal. Děti různého věku se v rámci tréninků učí sportovním základům, chodí do bazénu, cvičí se v tělocvičně v gymnastických dovednostech nebo hrají pohybové hry. Kroužek vedou studenti oboru tělesná výchova. (Redfoxzs)

Spontánní, neorganizované sportovní aktivity

Pozorování bylo uskutečňováno průběžně a zaměřeno na získání poznatků o provozování sportovní činnosti na veřejně přístupných místech – parky, cesty, hřiště, plochy, příroda, veřejná sportovní zařízení. Další informace byly shromažďovány v průběhu hodin tělesné výchovy.

Často provozovanými aktivitami jsou: in-line bruslení, cyklistika, míčové hry (vybíjená, fotbal), běh (dospělí), skateboarding. Neobvyklé zaznamenané aktivity: běh na lyžích (veřejný okruh v Chuchli), parkour, hody míčky. Naopak nebyl oproti očekávání (vhodnost veřejného prostoru) zaznamenán basketbal (přestože některá veřejná hřiště jsou na tento sport vybavena), pozemní hokej, tenis, badminton.

Všeobecně lze konstatovat, že využívání veřejného prostoru, i přímo určeného pro sportovní aktivity, není zdaleka tak vysoké, jak by bylo žádoucí a jak to podmínky dovolují.

Rozhovory

Proběhly rozhovory s cílem zjistit, jak aktivně děti sportují, jaké mají zájmové kroužky a zda by vůbec měly zájem o nový kroužek, který spojuje více sportovních aktivit. Rozhovory byly součástí dotazníkového šetření a pedagogické praxe.

6.2. VÝBĚR KONKRÉTNÍCH ČINNOSTÍ PRO DOTAZNÍK

Následoval výběr většího množství aktivit, které budou obsaženy v dotazníku. Výběr vychází především z přístupnosti aktivit, s ohledem na senzitivní období různých pohybových schopností a pro rozvoj pohybových dovedností.

Základní aktivity

Za základní aktivity byly vybrány činnosti, které jsou známé, lze je provozovat bez vysokých nároků na prostor, finance, bezpečnost apod.:

plavání, bruslení, in-line bruslení, cyklistika, turistika, běh, brannball, gymnastika, atletika, hry, fotbal, frisbee, florbal, tenis, basketbal, bojové sporty, koloběžka, švihadlo.

Následoval výběr aktivit na základě studia literatury shrnující různé oblasti sportů (Stubbs, 2009), internetových zdrojů a vlastní zkušenosti. Pro zajištění všestrannosti byly aktivity vybírány z několika kategorií podle jejich zaměření na uplatnění pohybových schopností a rozvoj určitých pohybových dovedností.

Vytrvalostní aktivity

lyže, plavání, brusle, běžky, biatlon, běh, cyklistika, turistika, fotbal, vodní pólo, basketbal, biatlon, koloběžka, švihadlo, běh na lyžích, posilování

Sílové aktivity

páka, posilovací cvičení (omezeně), cviky na venkovním nářadí, hokej, skoky, vrhy, hody, šplhání, rugby, trampolína, lodě, lezení, vzpírání, posilování

Rychlostní aktivity

sprint, skok, cyklistika, hokej, in-line bruslení, plavání, fotbal, švihadlo, běh na lyžích, sprint, baseball,

Obratnostní aktivity

gymnastika, překážkové dráhy, cvičení s náčiním, snowboard, lakros, skateboard, skákání přes gumu, trampolína, nohejbal, lezení,

Koordinační aktivity

míčové hry, manipulace s míčem, hokej, žonglování, fotbal, stolní tenis, minigolf, badminton, petanque, squash, footbag, tancování, baseball, šerm, volejbal, kuželky, bowling, přehazovaná, využívání jiného náčiní

Rovnovážné aktivity

snowboard, gymnastika, brusle, skateboard, jednokolka, saně, lyžování,

Aktivity pro orientaci v prostoru

potápění, hry v lese, gymnastika, skoky do vody, geocaching, snowtubing, orientační běh, trampolína,

Rytmické aktivity

aerobik, mažoretky, švihadlo, roztleskávačky, tancování,

Senzomotorické aktivity

střelectví, kuželka, golf, bowling, frisbee, střelba, chůze po laně, šipky,

Techniko-estetické aktivity

gymnastika, krasobruslení, plavání, jóga,

Úpolové aktivity

tenis, box, zápas, judo,

Kolektivní aktivity, souhra, socializace

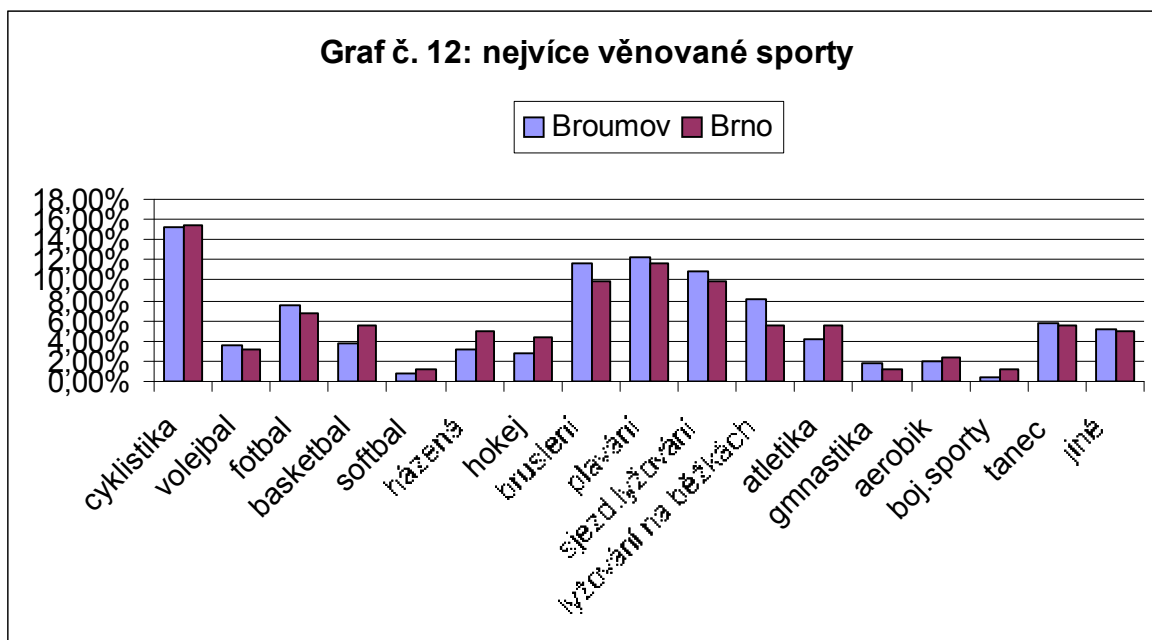
basket, volejbal, hokej, florbal, turistika, fotbal, lakros, basketbal, roztleskávačky, házená, vybíjená, jízda na koni, přehazovaná,

Nástrojové a strojové aktivity

surfing, lyže, snb, saně, kůň, motorky, potápění, paintball, airsoft

Pro porovnání byla jako podklad pro dotazník použita tabulka oblíbenosti sportů u dětí ve městě Broumov a Brno a graf na následujícím obrázku. Podle výzkumné sondy Michálkové (2006) jsou nejoblíbenější pohybové aktivity cyklistika, lyžování, plavání, bruslení, hokej, basketbal, fotbal, běžecké lyžování a atletika (pozn. autorka výzkumu nabídla pro výběr jen omezené množství sportovních aktivit, ze kterých bylo možné vybírat).

Obrázek 2 – Oblíbené sporty u školáků ve městě Broumov a Brno



(Michálková, 2006)

6.3. DOTAZNÍK

Na základě výše zmíněných podkladů byl vytvořen dotazník. Data byla zjišťována v cílové skupině, kterou tvoří děti ve věku 8–12 let (3.–5. ročník ZŠ) ze základních škol, převážně ZŠ Čakovice. Výzkum probíhal v měsíci lednu, únoru a březnu 2016.

Struktura dotazníku

V rámci předvýzkumu byl použit prototyp dotazníku, na kterém bylo ověřeno, zda jsou otázky srozumitelné, jestli bude možné na odpovědi zpracovat, a zda předkládaný výčet pohybových aktivit doplnit nebo zúžit. V druhé verzi dotazníku bylo zjednodušeno znění otázek a byly stanoveny 2 základní otázky, vždy ve dvojici jedné otevřené a jedné uzavřené, která byla potvrzením předchozí prázdné odpovědi.

- Otázka 1a zjišťuje, jaké sportovní aktivity provozuje respondent ve sportovním kroužku, oddílu nebo klubu.
- Otázka 1b umožňuje zaškrtnutím sdělit, že žádný takový kroužek, oddíl nebo klub nenavštěvuje.
- Otázka 2a zjišťuje, jaké sportovní aktivity provozuje mimo kroužek, oddíl nebo klub.
- Otázka 2b umožňuje sdělit, že nesportuje.

Třetí otázka představuje seznam **73 pohybových činností**, které respondenti označují křížkem, pokud si myslí, že je to činnost, kterou by rádi dělali ve sportovním kroužku. Poslední položka umožňuje doplnit vlastní aktivitu, která není v seznamu uvedena.

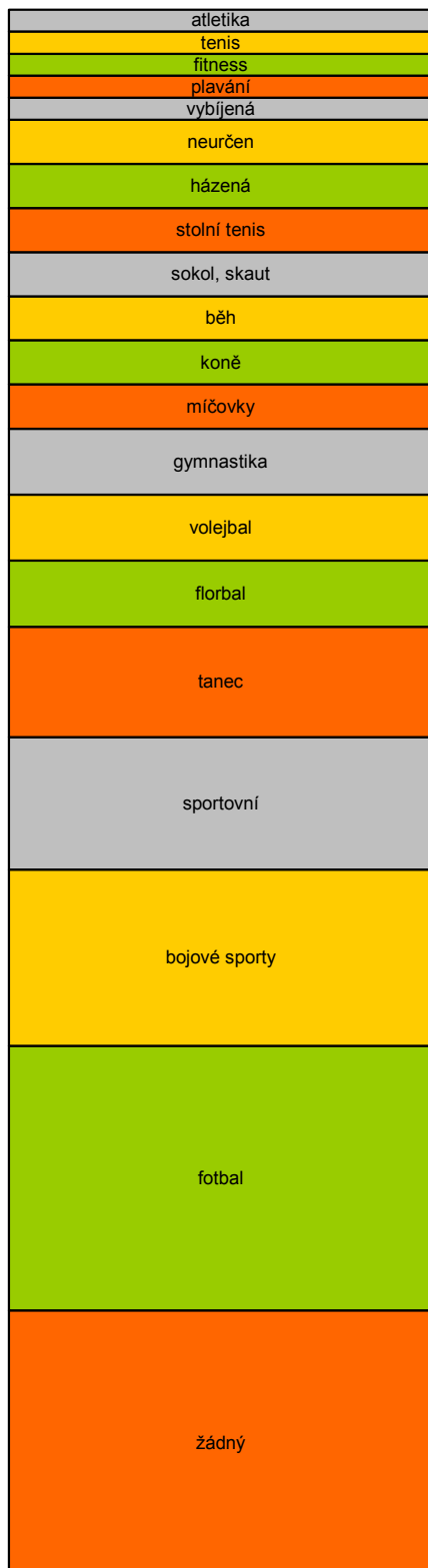
Vyhodnocení dotazníku

Data byla vyhodnocena tak, že na základě četnosti výskytu odpovědí bylo stanoveno pořadí oblíbenosti aktivit. Následující tabulka ukazuje, jaké sportovní aktivity děti dělají v rámci kroužků, oddílů a klubů a jakým aktivitám se věnují samostatně, neorganizovaně. Přehledné poměry jednotlivých aktivit ukazují grafy.

Tabulka 6 – Provozované aktivity v kroužku, oddílu, klubu a samostatně

Kroužky, oddíly, kluby	Samostatně
Žádný	Žádný
Fotbal	Cyklistika
Bojové sporty	In-line brusle
Sportovní	Fotbal
Tanec	Plavání
Florbal	Běh
Volejbal	Turistika
Gymnastika	Koloběžka
Míčovky	Nějaký
Koně	Šipky
Běh	Badminton
Sokol, skaut	Střelba
Stolní tenis	Koně
Házená	Bojové sporty
Neurčen	Lyžování
Vybíjená	Fitness
Plavání	Tenis
Fitness	Potápění
Tenis	Skateboard
Atletika	Skok
	Rugby
	Všechno
	Házená
	Minigolf
	Stolní tenis
	Hokej
	Florbal
	Vybíjená
	Nohejbal
	Geocachig
	Frisbee
	Petanque
	Basketbal

Graf 2 – Provozované aktivity
(v kroužku, klubu, oddíle)

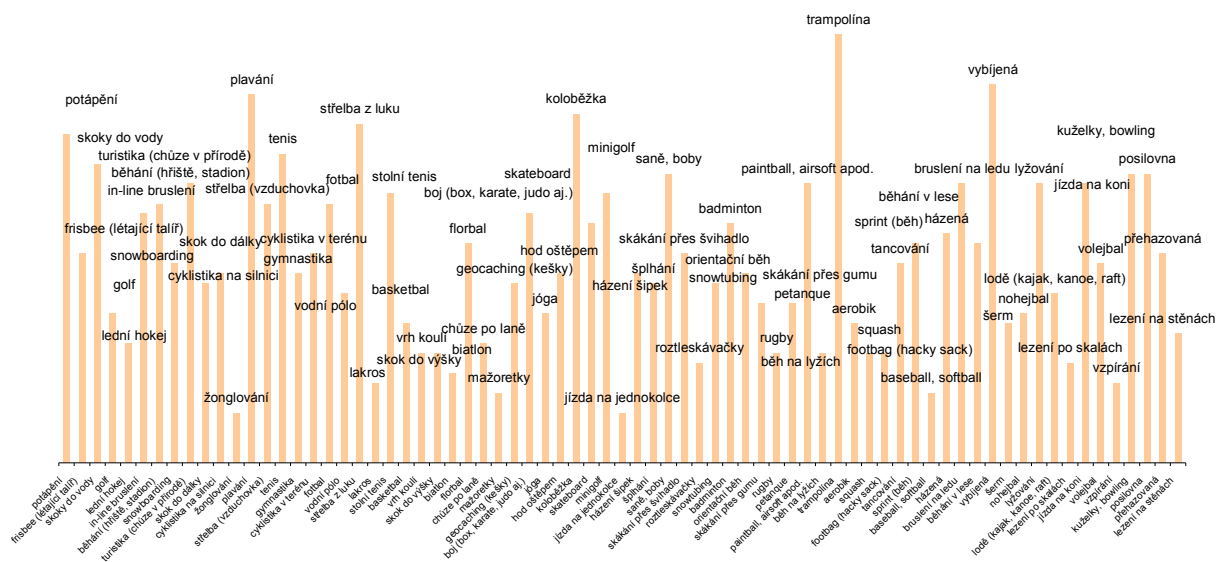


Graf 3 – Provozované aktivity
(samostatně)

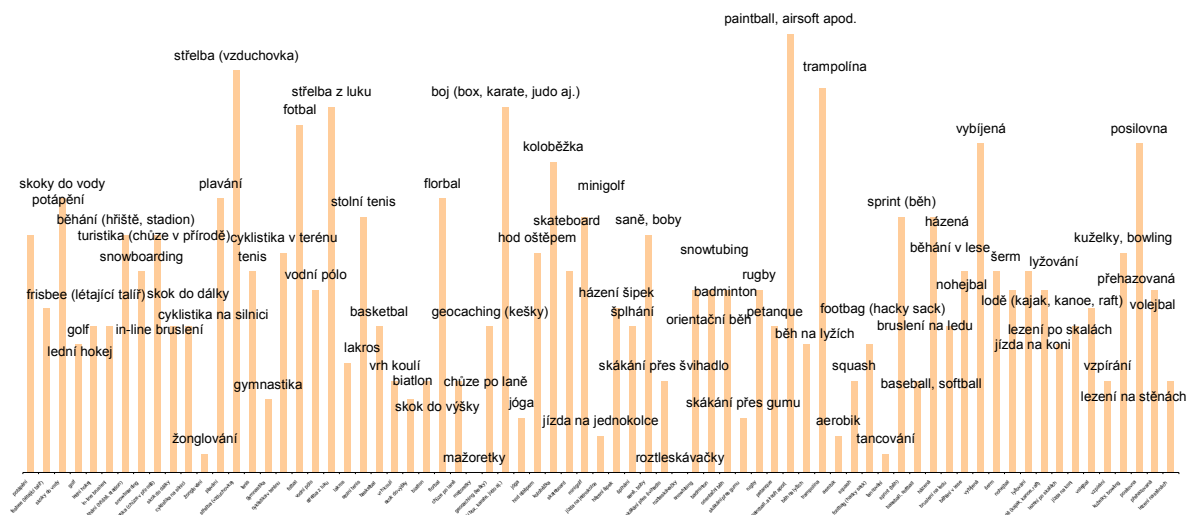


Vyhodnocení četnosti oblíbených aktivit, které by děti rády provozovaly ve sportovním kroužku, ukazují následující grafy a tabulka.

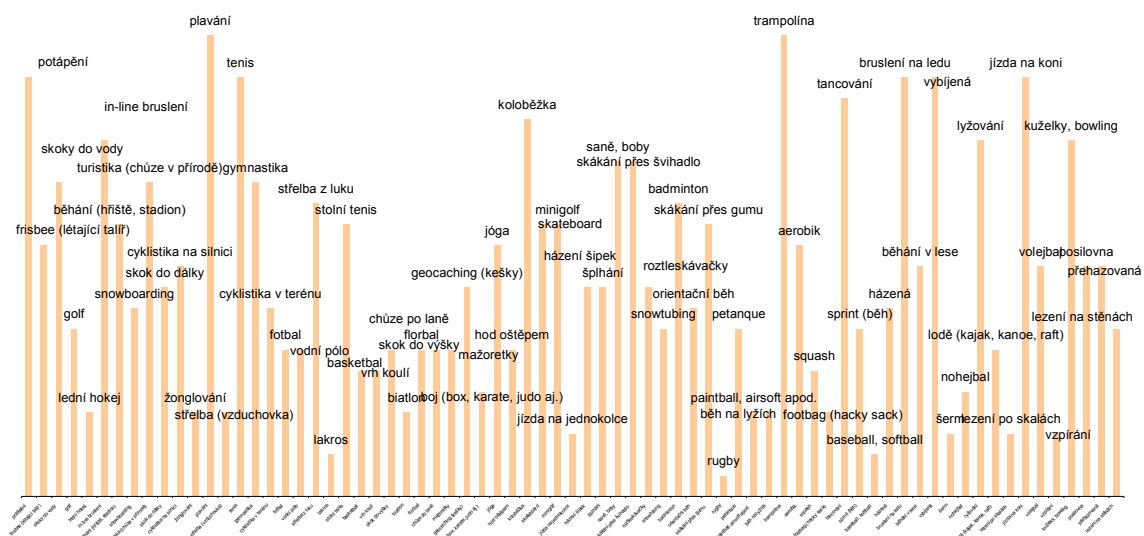
Graf 4 – Žádané aktivity (celkem)



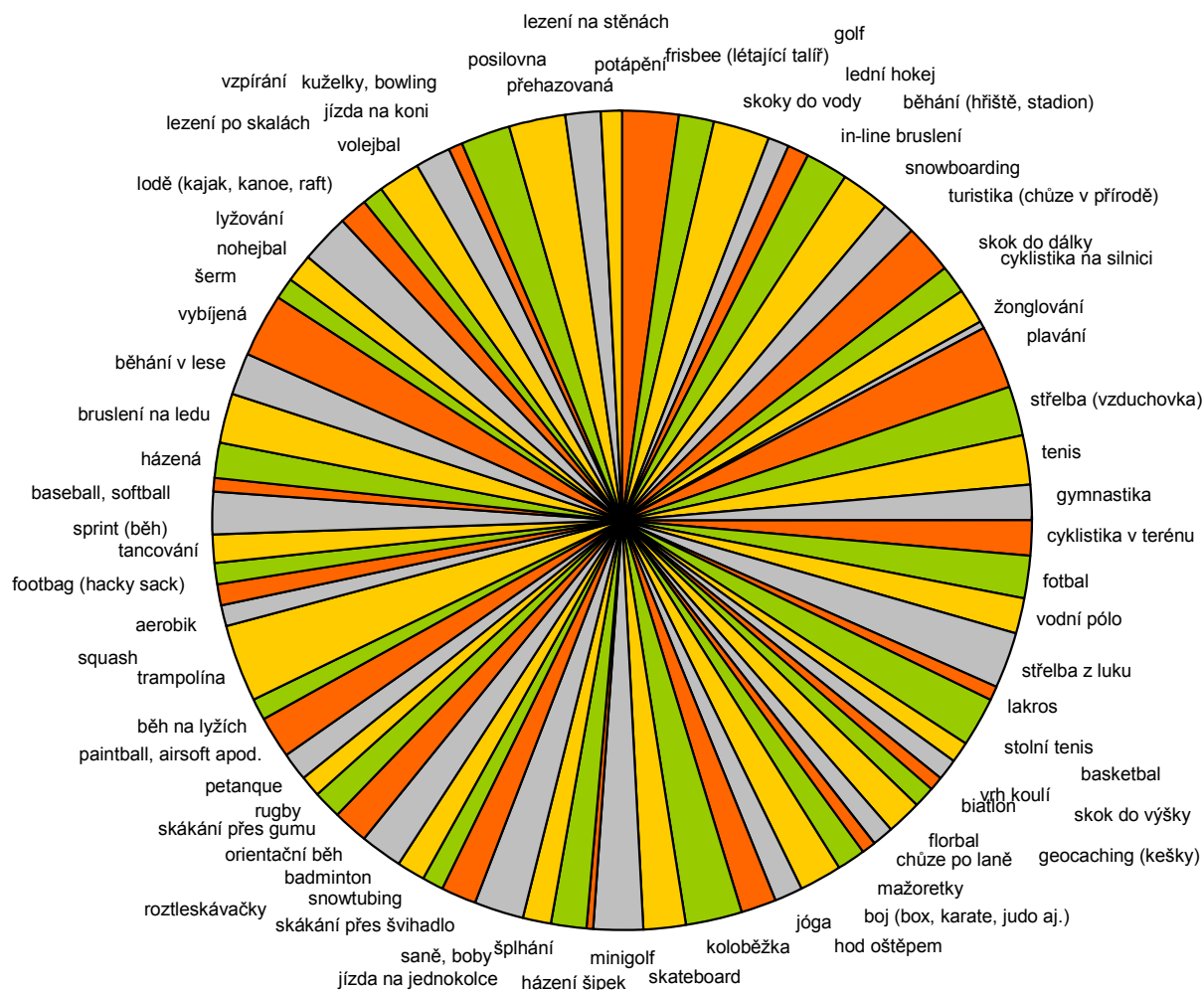
Graf 5 – Žádané aktivity (chlapci)



Graf 6 – Žádané aktivity (dívky)



Graf 7 – Žádané aktivity (celkem)



Graf 8 – Žádané aktivity (výběr vyšších pozic)

snowtubing
šplhání
geocaching (kešky)
skok do dálky
orientační běh
házení šipek
hod oštěpem
gymnastika
cyklistika na silnici
volejbal
tancování
snowboarding
přehazovaná
skákání přes švihadlo
cyklistika v terénu
frisbee (létající talíř)
běhání v lese
sprint (běh)
florbal
házená
badminton
skateboard
boj (box, karate, judo aj.)
in-line bruslení
fotbal
střelba (vzduchovka)
běhání (hřiště, stadion)
minigolf
stolní tenis
jízda na koni
lyžování
bruslení na ledu
paintball, airsoft apod.
turistika (chůze v přírodě)
posilovna
kuželky, bowling
saně, boby
skoky do vody
tenis
potápění
střelba z luku
koloběžka
plavání
vybíjená
trampolína

Tabulka 7 – Přehled žádaných aktivit

Pořadí	Aktivita	Pořadí	Aktivita
1	Trampolína	38	Šplhání
2	Vybíjená	39	Snowtubing
3	Plavání	40	Lodě (kajak, kanoe, raft)
4	Potápění	41	Frisbee (létající talíř)
5	Skoky do vody	42	Cyklistika na silnici
6	Běhání (hřiště, stadion)	43	Gymnastika
7	Střelba z luku	44	Vodní pólo
8	Tenis	45	Florbal
9	Koloběžka	46	Volejbal
10	Stolní tenis	47	Jóga
11	Paintball, airsoft apod.	48	Orientační běh
12	Bruslení na ledu	49	Skákání přes gumu
13	Fotbal	50	Petanque
14	Posilovna	51	Lezení na stěnách
15	In-line bruslení	52	Chůze po laně
16	Střelba (vzduchovka)	53	Aerobik
17	Saně, boby	54	Nohejbal
18	Badminton	55	Golf
19	Jízda na koni	56	Roztleskávačky
20	Kuželky, bowling	57	Lední hokej
21	Turistika (chůze v přírodě)	58	Lakros
22	Boj (box, karate, judo aj.)	59	Basketbal
23	Skateboard	60	Vrh koulí
24	Minigolf	61	Skok do výšky
25	Házená	62	Rugby
26	Lyžování	63	Biatlon
27	Skákání přes švihadlo	64	Běh na lyžích
28	Sprint (běh)	65	Footbag (hacky sack)
29	Běhání v lese	66	Šerm
30	Přehazovaná	67	Vzpírání
31	Snowboarding	68	Mažoretky
32	Skok do dálky	69	Squash
33	Tancování	70	Baseball, softball
34	Cyklistika v terénu	71	Lezení po skalách
35	Hod oštěpem	72	Žonglování
36	Geocaching (kešky)	73	Jízda na jednokolce
37	Házení šipek		

V dotazníku děti uváděly také aktivity, které nebyly v nabídce, a to v položce „něco jiného“: parkour, laser game, poker, bosá turistika, baba, formule 1.

Z výsledků vyplývá, že neexistuje skupina aktivit, které by výrazně převyšovaly zbývající. Z toho lze soudit, že děti nemají omezený zájem pouze o některé známé, propagované aktivity, ale že se skutečně zajímají o různé sporty a rády by je také vyzkoušely.

Průběh dotazníkového sběru dat

Děti byly vyplňováním dotazníku nadšené. Ptaly se na neznámé sporty. Zajímaly se o možnost takového kroužku, vyjadřovaly zájem, navrhovaly, jak by mohl fungovat. Vyjadřovaly se, že takový kroužek bude drahý. Zjišťovali, které dny by kroužek byl, aby jim nekolidoval s jinými zájmy.

Honza: „Na dovolené jsme hráli minigolf a je to dobrá hra. To by mě bavilo.“

Lucie: „To je dobrej nápad, takovej kroužek, kde by se toho dělalo víc.“

Zajímavá byla podpora učitelek. Z jejich komentářů vyplynulo, že takový kroužek by děti ocenily, že něco podobného neznají a že je to zajímavá myšlenka.

6.4. VÝBĚR AKTIVIT PRO KROUŽEK A JEHO FAKTORY

Analýza pozitiv a rizik

Shrnutí zásadních faktorů, které mohou činnost kroužku ovlivňovat, je důležité pro uvědomění si, jakých stránek můžeme využít pro úspěšné fungování, a naopak s jakými problémy se můžeme setkat, což nám umožní se na ně připravit.

Obecná pozitiva

- Pohyb je zábava, ne dril, náročný trénink.
- Děti si najdou činnosti, které je nejvíc baví, podílí se na jejich výběru.
- Obecná příprava pro další sportovní činnosti, případnou specializaci, nebo jen pro aktivní životní pohyb.
- Všestranný pohybový rozvoj.

- Činnost v přirozeném prostředí, vztah k přírodě, využití veřejného prostoru.
- Příslušnost k neformální skupině, společný zájem, komunikace.

Obecná rizika

- Různá výkonnost – mladší, starší, méně zdatní, dívky, chlapci.
- Nepravidelnost – to, co může být výhodou z pohledu účastníků, může negativně ovlivňovat účast; riziko lze snížit dobrou motivací.
- Nároky na kvalifikaci vedoucího – měl by mít všeobecný přehled a zároveň být specialistou na jednotlivé činnosti, vyžaduje neustálé vzdělávání a nácvik dovedností.
- Bezpečnost – různé činnosti v různém prostředí vyžadují vyšší nároky na zajištění bezpečnosti.

Analýza jednotlivých aktivit

Analýza pozitiv a rizik jednotlivých aktivit (uvedeny, pokud jsou významné; pokud nebylo zásadní pozitivum ani riziko nalezeno, zůstává položka prázdná).

Tabulka 8 – Obecná pozitiva a rizika činností

Aktivita	Pozitiva	Rizika
Potápění	Zajímavost, netradičnost	Bezpečnost
Frisbee (létající talíř)	Jednoduchost, využití	Zvládnutí techniky
Skoky do vody	Zajímavost, prostředí	Bezpečnost, strach
Golf	Netradiční	
Lední hokej	Motivace, aktivita	Úrazy, vybavení, prostory
In-line bruslení	Kondice, výlety, vybavení	Počasí, sezóna
Běhání (hřiště, stadion)	Prostředí, nenáročnost	
Snowboarding	Oblíbenost	
Turistika (chůze v přírodě)	Výlety, objevování	Motivace, časové nároky
Skok do dálky		Bezpečné doskočiště
Cyklistika na silnici	Výlety, kondice	Bezpečnost, výběr tras
Žonglování	Jednoduchost	
Plavání	Kondice, prostředí, variace	Bezpečnost, prostory, zvýšený
Střelba (vzduchovka)	Zájem, atraktivita	Bezpečnost
Tenis		Prostory, dvojice
Gymnastika	Zdraví	Náradí
Cyklistika v terénu	Atraktivita, poznávání	Trasy, organizace, vybavení
Fotbal	Jednoduchost	Prostory
Vodní pólo	Zajímavost, zdraví	Prostory, náročnost
Střelba z luku	Zajímavost	Prostor, bezpečnost
Lakros	Netradičnost	
Stolní tenis		Vybavení
Basketbal		Prostředí
Vrh koulí		Bezpečnost
Skok do výšky		Náradí
Biatlon	Aktuální obliba	Prostředí, podmínky
Florbal		Prostor
Chůze po laně	Novinka	Náklady, příprava
Mažoretky		
Geocaching (kešky)	Prostředí, motivace	Technika
Boj (box, karate, judo aj.)	Zájem	Kvalifikace
Jóga	Zklidnění, přístupnost	Neaktivní činnost
Hod oštěpem		Bezpečnost
Koloběžka	Alternativa ke kolu	
Skateboard		Prostor, vybavení
Minigolf	Alternativa k PC hrám	Prostory, příležitost
Jízda na jednokolce	Zajímavost	Vybavení, náročnost

Házení šipek		Individuální činnost
Šplhání		Síla
Saně, boby	Zábava	Prostředí, podmínky
Skákání přes švihadlo	Vybavení, jednoduchost	
Roztleskávačky		
Snowtubing	Zábava	Podmínky
Badminton	Možné venku	Prostory
Orientační běh	Samostatnost	Organizace
Skákání přes gumu		
Rugby		
Petanque	Jednoduchost	
Paintball, airsoft apod.	Obliba	Vybavení
Běh na lyžích	Zdravotní vliv	Podmínky
Trampolína		Vybavení
Aerobik		
Squash		Prostory
Footbag (hacky sack)	Vybavení	
Tancování		
Sprint (běh)		
Baseball, softball	Prostory	
Házená		
Bruslení na ledu		Podmínky, prostory
Běhání v lese	Prostředí	Podmínky
Vybíjená	Známost	Rozšířenost
Šerm		Vybavení, kvalifikace
Nohejbal		Vybavení, prostor
Lyžování		Podmínky, kvalifikace
Lodě (kajak, kanoe, raft)		Bezpečnost, vybavení
Lezení po skalách		Vybavení, kvalifikace, rizika
Jízda na koni		Příležitost
Volejbal		Vybavení
Vzpírání		Prostory
Kuželky, bowling		Prostory
Posilovna		Prostory
Přehazovaná	Jednoduchost	
Lezení na stěnách	Zdraví, zajímavost	Prostory

Porovnání zájmu a skutečné nabídky

Provedeme stručné porovnání nabídky kroužků (vyjma sportovních klubů a oddílů) s poptávkou dětí po pohybových aktivitách. Toto porovnání je čistě orientační. Děti žádají aktivity, které jsou nabízeny: bojové hry, badminton, fotbal, stolní tenis, sportovní hry, turistika (zvýrazněno). Mezi žádanými jsou aktivity, které nejsou nabízeny, např.: trampolína, vodní aktivity, střelba, in-line bruslení ad.

Tabulka 9 – Nejvíce nabízené a žádané pohybové aktivity

Nabídka	Poptávka
Florbal	Trampolína
Míčové hry	Vybíjená
Tanec	Plavání
Bojové sporty	Potápění
Sport. příprava	Skoky do vody
Atletika	Běhání (hřiště, stadion)
Jóga	Střelba z luku
Gymnastika	Tenis
Badminton	Koloběžka
Fotbal	Stolní tenis
Stolní tenis	Paintball, airsoft apod.
Sportovní hry	Bruslení na ledu
Lezení	Fotbal
Basketbal	Posilovna
Turistika	In-line bruslení
	Střelba (vzduchovka)
	Saně, boby
	Badminton
	Jízda na koni
	Kuželky, bowling
	Turistika (chůze v přírodě)
	Boj (box, karate, judo aj.)
	Skateboard
	Minigolf
	Házená

Vyváženost aktivit

Obecně by aktivity měly zahrnovat rozličné činnosti rozvíjející všechny pohybové schopnosti a učící široké škále dovedností. To je důležité skloubit s poptávkou od dětí, náročností apod. Aktivity by měly být vyvážené v každém jednotlivém odpoledním bloku, minimálně tak, že k hlavní činnosti budou vhodně přidána kompenzační cvičení, hry a minimálně jedna aktivita, která se svým obsahem výrazně liší od hlavní činnosti. V průběhu celodenních aktivit náročných na fyzickou sílu a vytrvalost musí být zařazeny lehké, nenáročné, odpočinkové aktivity i aktivity nepohybové (pozorování přírody, materiálová tvorba, stavby, povídání o sportu, zápis do deníku).

Zdravotní přínos aktivit

Zásadním faktorem při výběru aktivit je jejich zdravotní přínos. Pozornost byla věnována především těm, které mají vliv na zvyšování zdravotně orientované zdatnosti. Preferovány byly obecně takové pohybové aktivity, které se uskutečňují v aerobním režimu, mají vliv na rozvoj vytrvalosti, a pak dalších schopností v rámci vyváženého poměru.

Zároveň bylo důležitým činitelem to, zda je možné aktivity provozovat venku, na vzduchu a využít veřejné prostranství, park, louku, les apod. Děti většinu dne, ve vyučování i v kroužcích, tráví v uzavřených místnostech se zvýšenou koncentrací oxidu uhličitého, což je podloženo opakovaným měřením koncentrace CO₂ ve třídách, kde byl prováděn dotazníkový průzkum. Situace v tělocvičnách je značně lepší, ovšem v současné době není nijak sledován výskyt toxických látek uvolňovaných z nátěrů, umělých povrchů apod., ani koncentrace prachu a jeho víření v uzavřeném prostoru. Z toho důvodu považujeme pohyb ve venkovním prostředí vždy za prospěšnější.

Argumenty pro pohybové aktivity v otevřeném prostoru:

- čerstvý vzduch (i v městském prostředí bude vždy čerstvější než v jakékoliv místnosti, tělocvičně, hale),
- odpočinek, změna prostředí, neomezenost pohybu,
- využití různých, měnících se podmínek pro zvyšování otužilosti a obranyschopnosti organismu,
- budování vztahu k přírodě, k městské zeleni.

Bodové hodnocení kritérií

Jednotlivé aktivity byly hodnoceny body od 1 do 5 (1 – aktivita nenaplnuje charakteristiku, 5 – aktivita zcela naplnuje charakteristiku) v rámci 8 kritérií – výsledný počet bodů se získá sečtením pozitivních bodů a odečtením bodů negativních. Čím více bodů, tím výhodnější aktivita pro sportovní kroužek.

Pozitivní kritéria

- **Zajímavost, jedinečnost aktivity** (subj. hodnocení) – ohodnocení novosti, zábavnosti, originality, potenciálu oslovit, zaujmout.
- **Zdravotní prospěšnost** – vyjadřuje míru vlivu na zvyšování zdravotně orientované zdatnosti.
- **Zájem dětí** (z dotazníků) – vyjadřuje míru zájmu podle výskytu v dotazníku.
- **Venkovní prostředí, příroda** – vyjadřuje možnost provozovat aktivity venku, v prostoru, bez potřeby tělocvičny, budovy, zařízení, objektu.

Negativní kritéria

- **Bezpečnostní rizika** – hodnotí míru ohrožení různými vlivy (úrazy, komplikace, nebezpečné prostředí, složitá pravidla, rizikové situace).
- **Materiální a finanční náročnost** – vyjadřuje, kolik nutného materiálu (pomůcky, nářadí, náčiní, obuv, výstroj) a prostor (herna, tělocvična, hřiště, plocha, bazén) je třeba a jaké peněžní náklady musíme vynaložit (cena materiálu, nájem hřiště, vstup do zařízení, doprava).
- **Časová a organizační náročnost** – jak náročné je aktivitu připravit a zrealizovat, kolik času to zabere, a také kolik času je třeba na vlastní realizování.
- **Zdravotní rizika** – možná poškození organismu, zdravotní komplikace (neúrazovost), jednostranné zaměření, přetížení, svalová únava, náročnost na klouby apod.

Výsledky bodové analýzy jsou vodítkem, nikoliv striktním argumentem pro výběr aktivit.

Tabulka 10 – Bodové hodnocení aktivit podle kritérií

Aktivita	Body	Aktivita	Body
skákání přes švihadlo	10	běh na lyžích	4
turistika (chůze v přírodě)	9	baseball, softball	4
koloběžka	9	šerm	4
orientační běh	9	volejbal	4
běhání v lese	9	mažoretky	3
frisbee (létající talíř)	8	házení šipek	3
běhání (hřiště, stadion)	8	snowtubing	3
bruslení na ledu	8	tancování	3
in-line bruslení	7	jízda na koni	3
plavání	7	snowboarding	2
skateboard	7	cyklistika na silnici	2
badminton	7	tenis	2
vybíjená	7	rugby	2
skok do dálky	6	paintball, airsoft apod.	2
žonglování	6	lezení po skalách	2
jóga	6	kuželky, bowling	2
roztleskávačky	6	lezení na stěnách	2
skákání přes gumu	6	střelba (vzduchovka)	1
sprint (běh)	6	gymnastika	1
házená	6	vodní pólo	1
přehazovaná	6	basketbal	1
skoky do vody	5	florbal	1
cyklistika v terénu	5	boj (box, karate, judo)	1
lakros	5	jízda na jednokolce	1
stolní tenis	5	saně, boby	1
chůze po laně	5	posilovna	1
geocaching (kešky)	5	golf	0
minigolf	5	vrh koulí	0
petanque	5	hod oštěpem	0
trampolína	5	squash	0
aerobik	5	lyžování	0
footbag (hacky sack)	5	lodě (kajak, kanoe, raft)	-2
nohejbal	5	vzpírání	-3
fotbal	4	potápění	-5
střelba z luku	4	skok do výšky	-5
biatlon	4	lední hokej	-10
šplhání	4		

Graf 9 – Bodové hodnocení aktivit (pouze vyšší pozice)

nohejbal
footbag (hacky sack)
aerobik
trampolína
petanque
minigolf
geocaching (kešky)
chůze po laně
stolní tenis
lakros
cyklistika v terénu
skoky do vody
přehazovaná
házená
sprint (běh)
skákání přes gumu
roztleskávačky
jóga
žonglování
skok do dálky
vybíjená
badminton
skateboard
plavání
in-line bruslení
bruslení na ledu
běhání (hřiště, stadion)
frisbee (létající talíř)
běhání v lese
orientační běh
koloběžka
turistika (chůze v přírodě)
skákání přes švihadlo

Tabulka 11 – Bodové hodnocení (náhled výpočtové tabulky)

	Zajímavost, jedinečnost	Zdravotní význam	Zájem dětí	Venkovní prostředí, příroda	Bezpečnost, rizika, úrazy, problémy	Materiální a finanční náročnost	Časová a organizační náročnost	Zdravotní rizika	součet	
potápění	5	1	5	1	5	5	5	2	-5	potápění
frisbee (létající talíř)	2	2	3	5	1	1	1	1	8	frisbee (létající talíř)
skoky do vody	2	4	5	3	3	3	3	1	5	skoky do vody
golf	3	1	2	3	1	4	3	1	0	golf
lední hokej	2	3	2	1	5	5	5	3	-10	lední hokej
in-line bruslení	1	4	4	4	2	2	1	1	7	in-line bruslení
běhání (hřiště, stadion)	1	3	5	5	2	1	1	2	8	běhání (hřiště, stadion)
snowboarding	5	3	4	2	4	4	3	1	2	snowboarding
turistika (chůze v přírodě)	2	4	4	5	1	1	3	1	9	turistika (chůze v přírodě)
skok do dálky	1	2	4	4	2	1	1	1	6	skok do dálky
cyklistika na silnici	3	3	3	4	5	2	3	1	2	cyklistika na silnici
žonglování	2	2	1	4	1	1	1	1	6	žonglování
plavání	2	5	5	3	3	2	2	1	7	plavání
síťbal (vzduchovka)	3	1	4	3	3	3	3	1	1	síťbal (vzduchovka)
tenis	2	3	5	2	2	3	2	3	2	tenis
gymnastika	2	4	3	2	3	2	2	3	1	gymnastika
cyklistika v terénu	3	5	3	4	3	2	3	2	5	cyklistika v terénu
foťbal	1	4	4	4	2	2	2	3	4	foťbal
vodní pólo	5	5	3	3	3	5	5	2	1	vodní pólo
síťbal z luku	3	1	5	4	3	2	2	2	4	síťbal z luku
lakros	2	3	2	4	1	2	1	2	5	lakros
stolní tenis	1	2	5	3	1	2	1	2	1	stolní tenis
basketbal	1	3	2	2	2	2	1	2	1	basketbal
vrh koule	1	1	2	3	2	1	1	3	0	vrh koule
skok do výšky	1	1	2	1	2	3	3	2	-5	skok do výšky
biatlon	5	5	2	5	3	3	5	2	4	biatlon
florbal	1	4	3	1	1	2	3	2	1	florbal
chůze po laně	4	2	3	4	3	2	2	1	5	chůze po laně
mažoretky	1	1	2	3	1	1	1	1	3	mažoretky
geocaching (kešky)	2	2	3	5	2	1	3	1	5	geocaching (kešky)
boj (box, karate, judo aj.)	1	2	4	3	2	2	2	3	1	boj (box, karate, judo aj.)
jóga	1	2	3	4	1	1	1	1	6	jóga
hod oštěpem	1	2	3	3	3	2	2	2	0	hod oštěpem
koloběžka	2	3	5	5	3	1	1	1	8	koloběžka
skateboard	2	3	4	4	3	1	1	1	7	skateboard
minigolf	3	1	4	3	1	2	2	1	5	minigolf
jízda na jednokole	4	1	1	3	3	3	1	1	1	jízda na jednokole
házet šápek	1	1	3	2	1	1	1	1	3	házet šápek
šplhání	1	3	3	3	2	1	2	1	4	šplhání
saně, boby	2	1	3	3	3	2	2	1	1	saně, boby
skákání přes švihadlo	1	5	4	4	1	1	1	1	10	skákání přes švihadlo
roztléskávačky	3	2	2	3	1	1	1	1	6	roztléskávačky
snowtubing	3	1	3	3	1	2	3	1	3	snowtubing
badminton	3	3	4	3	1	2	1	2	7	badminton
orientační běh	3	5	3	5	2	1	3	1	9	orientační běh
skákání přes gumu	1	3	3	3	1	1	1	1	6	skákání přes gumu
rugby	3	2	2	3	2	2	2	2	2	rugby
petanque	2	1	3	3	1	1	1	1	5	petanque
paintball, airsoft apod.	4	1	5	3	3	3	4	1	2	paintball, airsoft apod.
běh na lyžích	3	5	2	5	3	3	4	1	4	běh na lyžích
trampolína	2	3	5	2	2	2	2	1	5	trampolína
aerobik	1	4	3	3	1	2	2	1	5	aerobik
squash	3	3	2	1	2	3	3	1	0	squash
footbag (hacky sack)	2	2	2	3	1	1	1	1	5	footbag (hacky sack)
tancování	2	3	4	1	1	2	3	1	3	tancování
sprint (běh)	1	2	4	3	1	1	1	1	6	sprint (běh)
baseball, softball	3	2	2	3	2	1	2	1	4	baseball, softball
házená	2	2	4	2	1	1	1	1	6	házená
bruslení na ledu	3	4	5	3	2	2	2	1	8	bruslení na ledu
běhání v lese	1	5	4	5	2	1	2	1	9	běhání v lese
vybíjení	1	2	5	3	1	1	1	1	7	vybíjení
šerm	4	2	2	3	2	2	2	1	4	šerm
nohejbal	2	3	3	2	1	1	2	1	5	nohejbal
lyžování	2	3	4	4	3	4	4	2	0	lyžování
lodě (kajak, kanoe, raft)	4	2	3	4	4	5	5	1	-2	lodě (kajak, kanoe, raft)
lezení po skalách	5	4	2	5	5	4	4	1	2	lezení po skalách
jízda na koni	5	2	4	5	2	5	5	1	3	jízda na koni
volejbal	2	3	3	3	1	2	2	2	4	volejbal
vzpírání	2	1	2	1	2	2	2	3	-3	vzpírání
kuželky, bowling	2	1	4	1	1	2	2	1	2	kuželky, bowling
posilovna	1	2	4	1	1	2	2	2	1	posilovna
přehazovaná	1	2	4	3	1	1	1	1	6	přehazovaná
lezení na stěnách	4	3	3	1	3	2	3	1	2	lezení na stěnách

Subjektivní faktor

Do výběru se u následné realizace promítnou subjektivní zájmy vedoucího kroužku. Je to podle mne do určité míry v pořádku, neboť i pro vedoucího musí být kroužek aktivitou, která ho bude bavit a bude naplňovat jeho potřebu pohybu. Zároveň byly aktivity hodnoceny subjektivně podle několika kritérií – náročnost, zájem dětí, prospěšnost. Ze subjektivního hlediska byly vytipovány aktivity:

Frisbee, bruslení, snowboarding, cyklistika, plavání, florbal, geocaching, koloběžka, orientační běh, brannball, lyžování, lodě, lezení.

6.5. VYBRANÉ AKTIVITY

Na základě výše zmíněných analýz a statistických výsledků vybíráme konkrétní aktivity, které budou naplnit kroužku ve třech kategoriích:

- **Základní pravidelné aktivity** – poptávané a zároveň s vysokými zdravotními benefity.
- **Vedlejší aktivity** – poptávané, ale s nižšími zdravotními benefity.
- **Doplňkové aktivity** – méně poptávané, speciální, neznámé (bez ohledu na zdravotní benefity).

Zvýrazněné jsou aktivity, které získaly v hodnocení podle kritérií více než 5 bodů.

Tabulka 12 – Vybrané aktivity

Základní aktivity	Vedlejší aktivity	Doplňkové aktivity
Trampolína	Vybíjená	Gymnastika
Plavání	Potápění	Vodní pólo
Běhání	Skoky do vody	Florbal
Koloběžka	Střelba z luku	Volejbal
Bruslení na ledu	Tenis	Jóga
Fotbal	Stolní tenis	Orientační běh
In-line bruslení	Paintball, airsoft	Skákání přes gumu
Turistika	Posilovna	Petanque
Lyžování	Střelba (vzduchovka)	Lezení na stěnách
Skákání přes švihadlo	Saně, boby	Chůze po laně
Běhání v lese	Badminton	Aerobik
Snowboarding	Jízda na koni	Nohejbal
Cyklistika v terénu	Kuželky, bowling	Golf
Geocaching	Boj	Roztleskávačky
Frisbee	Skateboard	Lední hokej
Cyklistika na silnici	Minigolf	Lakros
	Házená	Basketbal
	Sprint	Vrh koulí
	Přehazovaná	Skok do výšky
	Skok do dálky	Rugby
	Tancování	Biatlon
	Hod oštěpem	Běh na lyžích
	Házení šipek	Footbag
	Šplhání	Šerm
	Snowtubing	Vzpírání
	Lodě	Mažoretky
		Squash
		Baseball, softball
		Lezení po skalách
		Žonglování
		Jízda na jednokolce

6.6. KONCEPT KROUŽKU

Všeobecně zaměřený sportovní kroužek může nabízet řadu různorodých pohybových aktivit, které povedou ke zvyšování zdravotně orientované zdatnosti a budou posilovat chápání sportu jako příjemné, radostné a zábavné aktivity. Činnost kroužku by měla navazovat na školní tělesnou výchovu a využívat spolupráce s učiteli a přímého kontaktu s dětmi. V rámci hodin tělesné výchovy mohou být dětem nabídnuty zajímavé aktivity kroužku pomocí ukázek, her, tematických hodin apod. Spolu s učiteli je možné realizovat tematické dopoledne na školním hřišti nebo ve veřejném prostoru s představením rozličných pohybových aktivit (park, hřiště, stezka, louka).

Cílová skupina

Cílovou skupinou by měly být všechny děti, které projeví zájem se účastnit. Především pak ty, které splňují následující charakteristiky:

- děti s nevyhraněnými zájmy,
- děti se zájmem o široké spektrum aktivit,
- hyperaktivní děti,
- děti sociálně hůře adaptabilní (se záměrem nalezení vhodných sociálních aktivit v rámci sportu),
- děti rodičů, pro které je důležitá finanční únosnost,
- děti s přebytkem volného času,
- děti se zdravotními problémy, s nadváhou, s nižší kondiční výkonností (nejde o výkon, body, vítězství na turnajích, žebříčky),
- děti s problémy začlenění do kolektivu (necítí se dobře v pevném, stálém kolektivu).

Věkové vymezení stanovíme na 8 – 15 let, přičemž by skupina měla splňovat požadavky pro zapojení do aktivit:

- motivovatelnost,
- přirozený zájem o pohyb (děti v tomto věku mají přirozený vztah k pohybu a stále ještě vysokou přirozenou potřebu se hýbat),

- zapojení do všech typů pohybových aktivit,
- příležitost pro děti, které nemají předpoklady ke sportovním úspěchům,
- zájem o sport jako příjemnou aktivitu (zdravotně orientované pojetí), nezaměřenou na výkon.

Propagace

Vhodná propagace spočívá v komunikaci s učiteli a žáky nejlépe přímo v rámci výuky a hodin tělesné výchovy, vytvoření graficky zajímavých letáků, webu s nabídkou aktivit a vysvětlením principů kroužku, využití sociálních sítí.

Využit můžeme zásad vycházejících z pravidel „prodejní psychologie“ (Slepičková, 2005).

Reciprocita – nabídneme ukázkou činnosti, materiály, popíšeme činnost. Zájemce se cítí zavázán, přijme tedy např. zkušební lekci, voucher. **Atraktivita** – představíme činnost jako vzácnou nebo časově omezenou. **Důslednost** – nabídneme jednu malou aktivitu, zájemce se pak přihlásí na další. **Aktivizace** – zapojíme zájemce do činnosti, přimějeme ho zvažovat přínosy, jaké pro něj bude mít. **Získání zájemce** – pozitivně hodnotíme snahu zúčastnit se aktivity, sdělíme, že je to moudré, prospěšné. **Sebedůvěra** – musíme věřit, že zájemce získáme. Působíme pak důvěryhodně a kompetentně. **Efekt analogie** – zajímáme se o záliby zájemce i jeho problémy a hledáme podobnosti s námi. Podporujeme pozitivní prostředí. **Paradoxní apel** – zájemce má pochybnost, že činnost zvládne, sdělíme mu, že to pro něj tedy asi není, on se zastydí a v opozici se zúčastní. **Emoce** – zajistíme příjemné prostředí, pohodu, dobrou náladu. **Sociální argument** – sdělíme, že činnost vykonává většina lidí

Princip účasti

Děti se účastní aktivit obvykle pravidelně, v průběhu celého (školního) roku. Sportovní kroužky nebo činnost oddílů mají pevně stanovené termíny schůzek (nejčastěji 1× nebo 2× týdně). Členem se zájemci stávají přihlášením.

Specifikem sportovního kroužku bude, že děti se hlásí na jednotlivé vypsane aktivity (např. několik daných hodin v týdnu) dle vlastního uvážení. K přihlášení na aktivity slouží elektronický formulář, telefonní kontakt, e-mail nebo osobní kontakt. Vstupní formulář při první účasti obsahuje základní údaje a souhlas rodičů s účastí.

Pokud splní minimální účast (body např. za několik bloků), budou uznány za členy týmu – k tomu tedy nestačí přijít jednou za 14 dní na hodinovou aktivitu. Jako členové týmu získávají některé výhody: možnost plánovat, vymýšlet aktivity, podílet se na správě webu apod.

Roční plán

Plánování počítá s několika druhy aktivit:

- **Odpolední aktivity (bloky)** – pravidelné schůzky, resp. nabídka termínů, 2–3× týdně. Časová náročnost 1–2 hodiny podle aktivity, zájmu, podmínek apod. Odpolední blok obsahuje hlavní aktivitu a jednu až dvě doplňkové aktivity.
- **Aktivní dny** – jednodenní akce na jednom místě, příp. s přesunem na druhé místo. Seznámení s různými sporty, buď tematicky nebo různorodě, mix aktivit, účast na veřejných akcích, tematický výlet.
- **Víkendy** – dvoudenní akce s mnoha aktivitami, příp. s objevováním zajímavých míst, putováním, v přírodním prostředí, s prvky zážitkové pedagogiky
- **Vícedenní aktivity** - pobyty s různými aktivitami, tematické putování

Tabulka 13 – Ukázky odpoledních bloků

Téma	Aktivity	Poznámka
Kolo	Kolo, míčová hra, protahování	Park
Brusle	Brusle, gymnastika, žonglování	Park
Plavání	Plavání, minigolf, nohejbal	Bazén a park
Hry	Hry míčové, pálkové, hody	Park
Turistika	Turistika, petanque, hry	Okolí
Běh	Běh, chůze po laně, šipky	Park
Brusle	Brusle, frisbee, lakros	Park
Brusle	Brusle, skoky, švihadlo	Park
Brusle	Brusle, míče, branball	Park
Kolo	Kolo, plavání, běh	Okolí
Frisbee	Frisbee, sprint, běh	Park
Brannball	Branball, švihadlo, protahování	Park

Brusle	Brusle, hod na cíl, do dálky, biatlon	Park
Brusle	Brusle, krocket, posilování	Park
Běh	Běh, skok, oštěp	Park
Míče	Přehazovaná, volejbal, fotbal	Park, hřiště
Koloběžky	Koloběžka, golf, házená	Park
Slackline	Slackline, volejbal	Park, hřiště
Orientáček	Běh, žonglování, gymnastika	Park
Fotbal	Fotbal, sprint, štafeta	Park, hřiště
Lakros	Lakros, kuželky, frisbee	Park
Badminton	Badminton, vrh koulí, boj	Park

Tabulka 14 – Ukázky tematických dnů

Téma	Aktivity	Poznámka
Kolo	Plavání, minigolf, nohejbal	Na stezce a u jezera
Brusle	Běh, chůze po laně, šipky	Park
Plavání	Plavání, turistika, hry	Okolí
Hry	Hry, posilování	Park
Lyže	Lyže, Plavání, šipky	Hory
Koloběžka	Koloběžka, potápění, minigolf	Stezka, jezero
Snowboard	Snowboard, plavání, kuželky	Hory
Turistika	Turistika, hry, frisbee	Příroda
Frisbee	Frisbee, discgolf, branball	Park
Triatlon	Kolo, běh, plavání	Stezka, jezero
In-line triatlon	Brusle, plavání, kolo	Stezka, jezero
Brusle	Brusle, frisbee, švihadlo	Park

Finanční, časová a personální náročnost

Pro kroužek je důležitá nízkonákladovost, zaměření na nenáročné, levné aktivity bez poplatků za materiál, prostory. Náklady na drobné sportovní vybavení, vstupy, poplatky, jízdné mohou být hrazeny ze sponzoringu a ze základních poplatků na jednotlivé aktivity. Do budoucna není vyloučena možnost dotací.

Příprava aktivit, plánování a jejich uskutečnění si vyžádá značné časové nároky. Část těchto aktivit se deleguje na účastníky v rámci motivace, nicméně je třeba počítat s dohledem nad jejich průběhem. Základní plán aktivit vyžaduje 1–2 osoby, které se budou věnovat pravidelné činnosti.

Motivace

Za hlavní motivační faktory považujeme:

- zajímavost aktivit, možnost vyzkoušet různé sporty,
- možnost podílet se aktivně na výběru, přípravě a uskutečnění aktivit,
- využití vlastních nápadů, znalostí, dovedností, zkušeností,
- svobodný výběr, kdy se aktivity zúčastním.

Kroužek může využívat bodovací systém, přidělování známek, vedení deníku aktivit, online přehledy, vlastní web spravovaný dětmi, články a fotogalerie z aktivit, youtube kanál.

6.7. KONKRÉTNÍ ČINNOSTI VE SPORTOVNÍM KROUŽKU

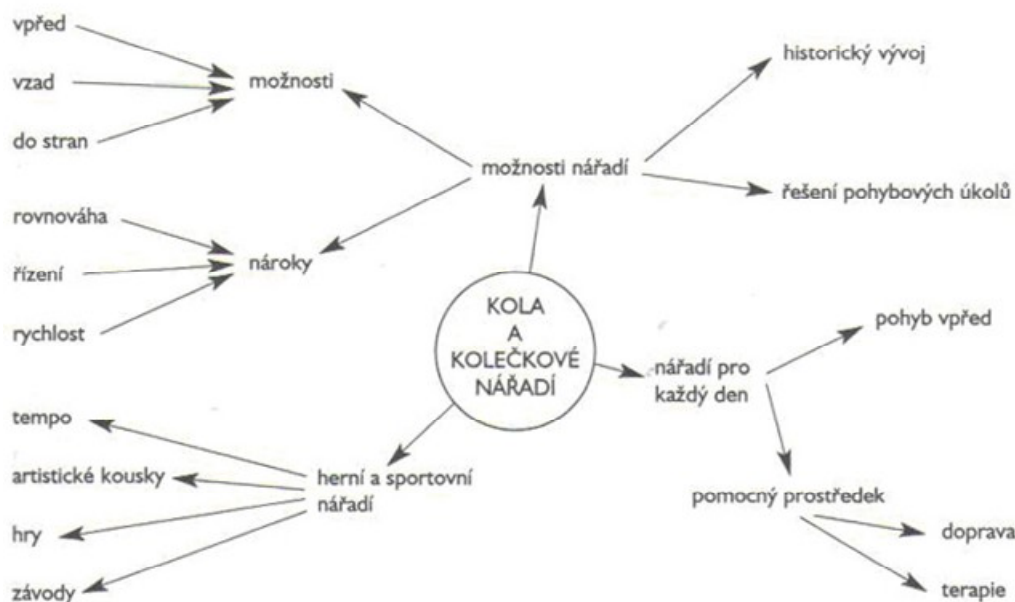
Některé stěžejní aktivity rozvádíme a popisujeme jejich využití, rozšíření, výhody, příp. základní bezpečnost.

Pohyb na kolečkách

Aktivity na kolečkách jsou každodenním životním principem, zároveň ale nabízí nové možnosti. Stávají se novou sociální kulturou. Jsou hrou, sportem a vyjadřují životní styl mládeže. Zimmerová (2001) píše o tom, proč není vhodné kolečkové aktivity zahrnovat do škol a spolků, *protože ty nemohou být nositeli pouliční subkultury*. Kolečkové aktivity nelze provozovat podle tradičních sportovních postupů (trénink, soutěže).

Naopak vyzdvihuje důvody, proč se na ně zaměřit: popularita, zprostředkování dovedností a podpora, ukázání mnohostrannosti, nabídka prostor.

Obrázek 3 – Kola a kolečkové nářadí (Zimmerová, 2001)



In-line bruslení je v poslední době oblíbené, nevyžaduje nákladné vybavení, lze ho provozovat rekreačně, kondičně, hrát hry – práce s předměty, míčem, předávání kolíku za jízdy, honičky, baba s pěnovým míčkem, liščí ocasy (šátky), zvedání předmětů, jízda v drahách, překážky, podjezdy, housenka, basket, fotbal, frisbee...

Na bruslích je možné konat výlety, závody, hrát hokej, sjíždět schody, rampy, vytvářet pohybové kreace, manipulovat s balony, novinami, lany, plachtou apod.

Skateboard – více náročný, slalomy, artistické prvky, lano, skoky, graby, kicky, otočky, honičky, parkury. Specifickými disciplínami je BMX, horské kolo, jednokolka, sjezdy, jízdy zručnost, túry, cyklojízdy, denní jízda do školy, na kroužek.

In-line bruslení

Bruslení je vhodným sportem pro posilování všech složek zdraví. Je vhodným doplňkovým sportem k jiným sportům a podle odborných výzkumů nezatěžuje klouby. (Zimčíková, 2009, in: Lein, 2010) Bruslení je nenáročným sportem vhodným k odpočinku a načerpání duševních sil. Při jízdě v parku nebo na stezkách vedoucích přírodou můžeme uvolnit napětí ze školního vyučování, tříditi si myšlenky nebo prostě jen relaxovat. Pravidelné bruslení napomáhá k duševní pohodě, snižuje stres a napětí.

Po 30–60 minutách aktivního pohybu dochází v organismu k vyplavování endorfinů, jejichž působení zlepšuje náladu, brání depresím a stresu a celkově přispívá k uvolnění.

Aktivita na bruslích přispívá ke smysluplnému naplnění volného času, snižování tělesné hmotnosti, zlepšení nálady, seznámení s novými lidmi a společným zážitkům. To vše posiluje sociální stabilitu. Prožitek z pohybu a rychlosti, radost ze zdokonalování a učení nových prvků může vést k posílení sebevědomí. Pro mladší děti je bruslení zábavou, pro starší životním stylem, zaměřují se na rychlou jízdu a jízdu efektní (triky, skoky, slalomy, tanec apod).

Základní bezpečnost: ochranné prostředky – helma, rukavice, chrániče kolen a loktů, vhodné prostředí a povrch stezky, kontrola rychlosti, umět brzdit, ohleduplnost k ostatním účastníkům provozu, energetický a pitný režim.

Úpoly

Do této skupiny sportů patří tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní. Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností. Přesná pravidla vymezují, co se může a co ne, konají se soutěže.

Využívají se úderý částí těla (box, francouzský box, různé druhy karate, thajský box), chvaty a znehybnění (judo, různé druhy zápasu, sumo) nebo zbraně (šerm, kendó, arnis). Přínosem pro děti bývá naučení sebekontroly, základům gymnastiky, posílení sebevědomí.

Skákání přes švihadlo

Tato pohybová aktivita je vhodná jako trénink kondice, rychlosti, obratnosti. Švihadlo je jednoduchá bezúdržbová pomůcka, kterou lze brát všude s sebou a ve volných chvílích využívat. Dbáme na to, aby se švihadlo používalo jen k činnosti, ke které je určeno.

Atletika

Výhodou atletiky je, že její disciplíny lze většinou provozovat kdekoliv, především v přírodním prostředí. Využití nalezne v rámci tematických bloků i dnů, kdy se zaměříme na různé běhy, hody, vrhy, skoky, sprinty, štafety, překážky, víceboje, orientační běh, triatlon apod. Vybíráme vhodné prostředí mimo komunikace.

Týmové sporty

Nevyčerpatelnou zásobu aktivit nabízí nejrůznější sportovní hry a jejich zjednodušené verze – fotbal, basketbal, ragby, kriket, baseball, softball, hokej, bandy, pozemní hokej, floorball, lakros, volejbal, netbal, korfbal, házená, ultimate, vybíjená

Míčové hry

Jakékoliv hry s využitím míče. Ten může být různě velký, vždy by ale měl být uzpůsobený věku a zkušenostem dětí. Hrajeme-li venku, využíváme travnatou plochu bez větších nerovností. Mohou být brankové, síťové, pálkovací.

Postup při realizaci hry (podle Tůmy, Tkadlece, 2004)

- Seznámit děti s hrou a jejími pravidly – stručně, jasně.
- Rozdělit hráče do družstev (výkonově rovnocenných), přidělit úkoly.
- Zahájit hru, zasahovat do ní jen při zásadních chybách.
- Po ukončení vyhlásit výsledky, zhodnotit průběh.
- Při opakované hře obměnit obsazení hráčů.

Duté míče musí být dostatečně nahuštěné, aby jejich pohyb nebyl nevyzpytatelný. Na druhou stranu příliš tvrdý míč není vhodný z důvodu bezpečnosti hráčů. Míč určený k hodu by měl mít takovou velikost, aby jej hráči bez problémů dokázali udržet v jedné ruce. (Tůma, Tkadlec, 2004)

Základem míčových her je, aby se děti naučily s míčem manipulovat. Slouží k tomu základní cvičení pro seznámení s míčem, koordinaci pohybů, hody, přihrávky, střelba.

Hry k procvičení hodů: míčová válka, jelen, rybáři, vybíjená, hod na kužely, přehazovaná.

Hry k procvičení kopů: fotbalový squash, honičky, bago, střelba na branky, štafety.

Názorné příklady uvádějí ilustrace v příloze.

Míče, míčky

Využit malé míčky můžeme k žonglování, které je jednoduché na naučení techniky, postupně se pak můžeme zlepšovat. K žonglování lze použít míčky (z tenisáku a hrachu), šátky, kužele, kroužky, talíře, péra, diablo. K dalším aktivitám s míči patří např. chůze na kouli, cvičení s balančním míčem apod.

Pálkové sporty

Příliš nevyužívají výhod skupiny, nicméně je lze zařadit do programu jako doplňkové činnosti nebo v rámci celodenních aktivit. V parku lze hrát badminton, ostatní disciplíny jako tenis, stolní tenis, squash, pelota vyžadují zajištění vhodných prostor.

Gymnastika

Výhodou gymnastiky je její přístupnost všem skupinám dětí, variabilita a pestrost, všestrannost, možnost upravovat zátěž, zvyšování odolnosti, sebevědomí, estetického cítění. Podílí se na harmonickém rozvoji organismu, upevnění zdraví, prevenci vad držení těla.

Základní prostná cvičení a aerobik můžeme užít v parku, na louce, na hřišti, k nářadovým aktivitám (hrazda, bradla, kůň, kruhy, kladina, přeskok, moderní, trampolína, akrobacie, vzpírání) potřebujeme vhodně vybavené prostory.

Plavání a pohyb ve vodě

Pod pojmem „učit se plavat“ rozumím proces vyrovnávání se subjektu s vodou na základě získaných zkušeností. (Hildebrandt, in: Zimmerová, 2001) Hildebrandt (2001) také klade důraz nikoliv na techniky plavání, ale na samotné setkávání s vodou, dialog jednotlivce s vodním živlem.

Z tohoto konceptu bude vycházet plavecká část kroužku, kde nebude kladen důraz na plavání samé, ale na pobyt ve vodě, pohyb ve vodě, užívání vody, vnímání, budování kladného vztahu k vodě, respektu, bezpečného chování, uvědomování si rizik a vlastních sil a schopností.

Metodická řada a hry: vstup do vody, skok, kutálení, klouzání, vhození, pád, pohyb ve vodě, pod vodou, potápění, baba, honičky, podlézání pod vodou, splývání, tažení lanem, skoky, ploutve, pomůcky, potápění, podvodní krajina, vzduch hadicí, zásobníky vzduchu, podvodní překážky, puk, lahve s pískem, nadvodní dráhy. (Hildebrandt, in: Zimmerová, 2001)

Vodní sporty

Plavání, skoky do vody, vodní pólo, hry pod vodou, jachting, veslování, kajak, kánoe, dračí lodě, vodní lyžování, windsurfing, surfing.

Základem vodních sportů je, aby děti uměly plavat a aby si ve vodě důvěřovaly. Pro potápění sice nalezneme obtížně prostory, pokud se to podaří, zažijí děti průzkum dna, techniky pohybu pod vodou, trénují dech, zvyšují kapacitu plic. Pod vodou lze stavět překážky, průplavky, lovit puky. Skupinou vodních aktivit je plavba na vorech(mohou být vlastnoručně vyrobené), kánoích, kajaku, vodácké výpravy, plachetnice.

Na vodě dbáme na základní pravidla: mít vždy vestu, ohleduplnost, úcta k přírodě, výběr místa pro přistání, uvázání lodi, přednost větších lodí. (McManners, 1997)

Cyklistika, cykloturistika

Cyklistika je již dlouhou dobu velmi oblíbeným aktivním sportem. Její výhodou je, že vyžaduje pouze základní vstupní investici v podobě pořízení kola a později jen drobné náklady na opravy. Provozovat lze cyklistiku kdekoliv, za dodržení základních pravidel. Její zásadní výhodou je podle Liškové (2004) fakt, že je to snad jediný sport, který

umožňuje konat pohyb vsedě a k pohybu využít síly největších svalových skupin na našem těle – síly dolních končetin, nohou.

Naprostou nezbytností je používání bezpečnostních ochranných prostředků, kterými jsou helma a rukavice. Pro cyklistiku platí, že je více třeba dohlédnout, zvláště u dětí, na doplňování tekutin. Při výkonu svalů stoupá teplota těla, dochází k pocení, ovšem vzdušné proudění rychle odvádí vodu pryč a pocit zpocení tak není tolik subjektivně vnímán, proto může rychle dojít k přehřátí organismu.

Kromě tekutin potřebuje organismu pro správné fungování a pro výkon svalů především energii. Pokud energii nedoplňujeme, může se dostavit stav totálního vyčerpání, kdy nám ztěžknou nohy a nejsme v podstatě schopni dále jet, někdy se objeví třes, nesoustředěnost, dezorientace. Tento stav se v cyklistickém oboru nazývá „hlad’ák“ nebo také „žaket“. Je to úplné vyčerpání zásob tzv. rychlé, pohotovostní energie, tedy glykogenu. Předejít se tomuto stavu dá dodržením několika jednoduchých pravidel: nevyjíždět hladoví (lehké jídlo, hodně sacharidů, 2 hodiny před), doplňovat energii v průběhu jízdy (tyčinky, tatranky, banán) a průběžně pít.

Jako prevence zkrácení svalů a s tím souvisejících zranění poslouží protahování svalů před i po jízdě. Střádáme 8sekundové zatnutí svalu a následné 8sekundové protažení v 5 cyklech.

Jak správně využít pozitivních vlivů cyklistiky uvádí pravidlo „3-30-130 pohoda“ – měli bychom jezdit na kole alespoň třikrát týdně, a to 30 minut při dosažení tepové frekvence 130 tepů za minutu. To celé orámováno pohodou, kterou bychom měli při tréninku prožívat.

Obrázek 4 – Pravidlo 3-30-130 (Lišková, 2004)



Základní pravidla (volně podle Liškové, 2004)

- ODávám přednost všem cyklistům a turistům, kteří se blíží zprava.
- Předjíždím opatrně, s odstupem.
- Rychlost mám pod kontrolou, zvláště v zatáčkách.
- Řídím se značkami, příkazy, zákazy.
- Beru ohled na své schopnosti, přizpůsobím jízdu počasí, kvalitě cesty apod.
- Jezdím po vyznačených stezkách a cestách, ne v terénu, zvláště v chráněných oblastech.
- Neruším zvěř a neničím rostliny.
- Odpadky si vždy odvezu s sebou.
- Nejezdím sám. Pokud musím, informuji někoho, kam jedu a kdy se vrátím.
- Vždy nosím helmu.

Turistika, hry v přírodě

Nejdůležitějším a zcela zásadním předpokladem pro turistiku je vydat se za nějakým cílem (Zapletal, 2003). Takovými cíli mohou být *hradní zříceniny, rybníky, opuštěné zarostlé lomy a pískovny, vrcholky hor, lesní palouky, naleziště polodrahokamů, říční zátoky, skalní města, pravěká hradiště, údolí s meandrujícím potokem, přírodní rezervace apod.* Důležité je také zvolit nejlepší trasu pochodu. (Zapletal, 2003)

Do přírody bychom podle Zapletala (2003) měli chodit po celý rok, využívat lesů, luk a kopců k aktivnímu trávení času, které přispívá k posílení zdraví, poznání nových věcí, zážitkům, zkušenostem.

Předem je dobré připravit zajímavou činnost a hry. Vycházky a výlety mají být **nabitě činností, silnými zážitky a radostí ze hry**. Střídáme namáhavou činnost s odpočinkem, hry s činností, pozorováním, vytvářením něčeho.

Lyžování, snowboarding, zimní sporty

Lyžování, snowboarding, běh na lyžích, skoky na lyžích, biatlon, boby, saně, skeleton, rychlobruslení, krasobruslení.

Lyžování je rychlý sport, musí mít spád, pokud děti učíme novým prvkům, věnujeme tomu kratší čas. Jinak necháváme dostatečný prostor pro volný pohyb. Výhodou lyžování je, že pohyb na svahu je sám o sobě potěšením, není třeba hledat motivaci. (Trembl, 2004)

Základní bezpečnost: lyžovat se smí max. 6 hodin denně, kontrolujeme technický stav lyží, nejezdíme mimo trasy a vyznačené sjezdovky, používáme rukavice, helmu, dodržujeme pravidla (desatero FIS), rychlost máme pod kontrolou.

Bruslení a základy hokeje

Bruslení je oblíbenou zimní aktivitou, i když v poslední době se přesunulo spíše do krytých stadionů. V případě, že budeme mít příležitost vhodného prostoru s malým počtem lidí, nebo po domluvě s provozovatelem, můžeme s dětmi vyzkoušet základy hokeje – práce s holí, vedení puku, přihrávky, střelba.

Při využití kluziště na vodní nádrži musíme ověřit bezpečnost, sílu a pevnost ledu. Používáme ochranné prostředky – helmu, rukavice, příp. chrániče loktů a kolen. Dbáme na vhodné oblečení. Na stadionech dodržuje směr jízdy, jsme ohleduplní.

Florbal

Florbal se do České republiky dostal v roce 1991 a získal si velkou oblibu. Základním vybavením je florbalová hůl a míček, vhodná obuv a hřiště. Ideální je vnitřní s umělým povrchem, ovšem vystačit bychom si mohli i s asfaltovou plochou. V rámci přípravy se věnujeme vedení míčku, zkoušíme slalomy, přihrávky, soutěže, přihrávky v pohybu, štafety, střelba, vlastní hra v týmech. Nácvik dílčích činností je důležitý, opakování je nezbytné.

Bezpečnost: Florbal je kontaktní hra, je třeba vést děti k opatrnosti, odmítat nepřiměřenou, zbytečnou tvrdost, pěstovat smysl pro fair-play. Důležitá je správná, neklouzavá obuv, vhodný oděv, nezapomínat na rozcvičení, protahování svalů, kompenzační cvičení (rotace), relaxaci, pitný režim, doplňování sacharidů. (Skružný a kol., 2005)

Lezení

V poslední době se lezení stává oblíbeným pro svou atraktivitu a odlišnost od jiných běžných sportů. Podle Baláše a kol. (2008) patří lezení do kategorie sportů a pohybových aktivit, kde se mohou setkávat staří i mladí ke společném trávení volného času a ke sdílení společných prožitků. Autoři jej staví do základního pohybového fondu člověka mezi ostatní aktivity jako běhání, skákání, udržování rovnováhy, házení či zvedání břemen.

Upozorňují na rizika spočívající především ve zraněních způsobených nedostatečným rozcvičením, nerespektováním metodiky, přeceňováním sil. Kritizují častou praxi lezeckých oddílů, kde instruktor rozdává úvazky a jen dohlíží, jak svěřenci s obtížemi překonávají cesty a převisy. Upozorňují na riziko ztráty zájmu, vzniku nesprávných pohybových návyků, přetížení svalových skupin a kostry. Doporučují všestrannou náplň lekcí.

Každá lekce lezení podle Baláše a kol. (2008) probíhá ve třech fázích.

- **Rozcvičení** – příprava na zátěž, honičky, míčové hry, chůze do schodů, běhání, skákání přes švihadlo, poskoky, jednoduché cesty po nízkých chytech.
- **Hlavní část** – rozvoj schopností, spolupráce skupiny a dvojic, důvěra ke spolužákům i sebe sama, podpory, vzpory, visy, správné dýchání, uzly, techniky jištění, kontrola vybavení nastavení a zapnutí úvazků, verbální komunikace lezce a jističe, vlastní lezení.
- **Docvičení** – strečinková a dechová cvičení,

Bezpečnost: vhodné oblečení, prstýnky, náramky, řetízky, žíněčky, matrace, neskákat na zem, ale slézat, nezdržovat se pod stěnou, poskytovat záchranu, usměrňování pádů.

Zábavné sporty

Jejich motivem je především zábava (příp. adrenalin), nikoliv výkon nebo fyzické posílení, i když samozřejmě jistá dávka fyzické síly a výkonu je při jejich provozování potřeba.

Bobování, snowtubing, střelba, chůze po laně, petanque, paintball, airsoft, foobag, kuželky, bowling, šachy, poker apod.

Extrémní, zážitkové, adrenalinové sporty

Pro účely využití v rámci sportovního kroužku lze případně uzpůsobit některé extrémní, zážitkové a adrenalinové sporty (ovšem některé opravdu ne).

Bungee jumping, freesnowboarding, divoká voda, kitesurfing, wakeboarding, yachting, wavejumping, cyklokros, lezení, skateboard, freestyle lyže, speed skating, snowboardcross, freediving, seskok s padákem, snowbike, archery game, ledolezení, skydiving, snowkiting, paragliding, ultramaratony, aquazorbing, bumperball. *(přehled v příloze)*

Technologické sporty

Vyžadují znalosti nových technologií a práci s PC, mobilem, tabletem. Geocaching, moderní orientační běh, snowboarding za dronem, klokaní skoky, elektroskateboard, elektrocyklistika.

Netradiční sporty

Mnoho sportů je neobvyklých, málo známých, nových. Aktivní lidé neustále vymýšlejí novou zábavu, a tak se objevují další netradiční sporty, některé známé již delší čas, jiné vznikly v posledních letech.

Spikeball, molkki, kubb, discgolf, speedminton, podvodní hokej, ringo, slackline, hokej na jednokolce, žonglování, petanque, longboarding, draci, ladder golf, kroket, kan-jam, kin-ball, indoboard, frisbee, footbag, diabola, aerobie, beachvolejbal a další. *(přehled v příloze)*

Protahovací cvičení

Pro správné držení těla a jako prevence zbytečných zranění je důležité každou pohybovou aktivitu doplnit protahovacími cvičeními. Při zátěži svalů dochází k jejich zkracování, naopak při zanedbávání jiných svalů k jejich ochabování.

Protahováním svalů s tendencí se zkracovat a zpevňováním svalů ochabujících je možné pozitivně ovlivnit jejich svalovou souhru a spolupráci. (Dvořáková, 2007)

Některé základní cviky v příloze.

7. Diskuse

Výsledky dotazníkového šetření nelze považovat za vypovídající o zájmech celé populace dětí v daném věku. Dotazování probíhalo ve specifické skupině žáků převážně jedné školy. Nicméně jako informace od dětí, které aktivity by je mohly v rámci sportovního kroužku bavit, je plně vypovídající. Svědčí o tom, že jejich zájem o pohybové aktivity je velký. Protože cílem bylo zjistit, jaké aktivity jsou žádané, a děti prostřednictvím odpovědí v dotazníku i v průběžné diskuzi tyto informace poskytly, splnil výzkum svůj účel.

Nelze z výsledků usuzovat, jak přesně zastoupené jednotlivé odpovědi jsou, neboť každý respondent mohl zaškrtnout libovolné množství aktivit. Tedy jejich poměrné zastoupení v grafech není zcela přesné. Záměrem bylo **zjistit šíři zájmu o různé aktivity**, ne jejich přesné zastoupení, proto lze výsledky považovat za vypovídající a splňující účel výzkumu.

Široký záběr zájmu dětí o aktivity odpovídá tomu, že v rámci kroužků a oddílů můžeme dnes najít zastoupení v podstatě všech aktivit, které se v dotazníku objevují a které by děti rády dělaly. Většina kroužků je však zaměřena na konkrétní činnost – kdyby chtěly děti provozovat všechny žádané aktivity, musely by navštěvovat značné množství různých kroužků. Hypotéza o neshodě se zájmem dětí se tedy zcela nepotvrdila. **Nabídka kroužků žádané aktivity odráží**, i když obecně spíše jednotlivě. Je tedy rozhodně účelné nabídnout kroužek, ve kterém by se děti mohly věnovat širokému spektru aktivit, ať už jednorázově, nebo průběžně.

Většina kroužků je provozována v objektech, případně na hřištích a atletických stadionech. To bohužel souvisí s modernizací společnosti. Vytrácí se kontakt s přírodou, pobyt na čerstvém vzduchu v různých klimatických podmínkách. Jistě je to také otázka bezpečnosti, kdy aktivity v objektech poskytují jistou míru bezpečí pro danou činnost.

Děti se o pohybové aktivity zajímají, znají jich velké množství, ovšem jen část si někdy vyzkoušely. Zřejmá je jejich touha tyto aktivity provozovat, nebo alespoň vyzkoušet.

V rozhovorech a diskuzích se projevil velký zájem o takové aktivity, je zřejmé, že **děti sportovat chtějí**. Zajímají se částečně o neobvyklé sporty, nicméně je zřejmý také **zájem o tradiční, obvyklé, vyzkoušené aktivity**.

Na základě dotazníků bylo zjištěno **pořadí sportovních aktivit**, které děti chtějí provozovat, což bylo využito k nastavení obsahu sportovního kroužku.

Nepodařilo se získat jednoduchý, jasný přehled aktivit vhodných k zařazení do sportovního kroužku. Zájmy dětí jsou široké, a tak žebříček neobsahuje aktivity vyloženě žádané a aktivity opomíjené, neboť rozdíly v jejich zastoupení jsou malé. Spíše to **ukazuje na důležitost pestrosti aktivit, kterou děti vyžadují**.

V rámci kritériálního hodnocení není zcela jednoznačné, které aktivity jsou celkově nejvhodnější. Tabulka hodnocení ale **vypovídá o kladech i záporech jednotlivých aktivit** a může být vhodnou pomůckou při plánování činnosti.

Děti měly o vyplňování dotazníku zájem, neboť se věnoval jim blízkému tématu. Pokládaly mnoho dotazů, sdělovaly připomínky. **Zajímal se o sportovní kroužek, navrhovaly, jak by mohl fungovat**.

Pozitivní byly reakce učitelek. Z jejich komentářů vyplynulo, že takový kroužek by děti ocenily, že něco podobného neznají a že je to téma vhodné ke zkoumání.

8. Závěry

Sport je aktivitou žádanou, i nabízenou. Nabídka pohybových aktivit je velmi pestrá, nicméně na základě výzkumu bylo zjištěno, že některé zajímavé aktivity nejsou dětem známy, nebo jen minimálně a nemají možnost je vyzkoušet. Hodiny tělesné výchovy nemohou široký zájem dětí pokrýt a zaměřují se jen na základní atletické, gymnastické a herní činnosti. Různorodé činnosti je možné provozovat ve volném čas, kde ale zase chybí nabídka kroužku, který by pokrýval širší sportovní činnost a jeho smyslem by bylo seznamovat děti a rozmanitými aktivitami. Jistě je to organizačně náročné, ale není to nemožné. Struktura takového kroužku je založena na dobrovolné účasti, vzbuzování zájmu o činnost, pestrou nabídkou v zajímavém prostředí. Finanční náročnost nemusí být vysoká.

Nabídka aktivit všestranného sportovního kroužku byla vytvořena na základě výsledků dotazníkového šetření a porovnání s aktuální nabídkou různých organizací. Aktivity byly přiřazeny do skupin podle náročnosti na jednotlivé pohybové schopnosti a jejich vlivu na rozvoj pohybových dovedností.

Výběr a větší množství různých aktivit zajišťuje **dobrou dostupnost pro širokou cílovou skupinu**. Většinu aktivit je možné provozovat ve veřejném prostoru, v parcích, v přírodě, což bylo jedním z důležitých záměrů. **Aktivity v neobvyklém prostředí, zajímavý systém přihlašování, možnost podílet se na plánování a organizovat**, to vše by mělo vést k rozvíjení zájmu dětí o sport v běžném životě. Pohybová činnost by tak měla oslovovat širší skupinu dětí, které se nezúčastňují jiných kroužků, nebo se zaměřují pouze na jeden sport a chtěly by vyzkoušet jiné aktivity. Nemá být konkurencí, ale alternativou, doplňkem. Fungující motivační systém bude spíše otázkou vlastní činnosti a nápadů účastníků.

Vybrané aktivity budou mít výrazný **vliv na zdravotní zdatnost účastníků**, což by mělo být primárním záměrem sportovního kroužku.

Vhodné **propojení aktivit s přírodním prostředím** pak zaručí budování vztahu k přírodě, aktivnímu trávení volného času sportem mimo město, na čerstvém vzduchu.

Postupně dojde k významnému **rozšíření povědomí dětí o různých pohybových aktivitách**, které lze provozovat (nejen teoretickému, ale především na základě konkrétní zkušenosti), a to i spontánně, podle vlastního uvážení.

Ke zlepšení sociálních vztahů dojde spoluprací dětí, které by jinak nesportovaly nebo by se věnovaly činnosti v jednom kroužku. Takto se setkají **děti s různými zájmy, s odlišnými pohybovými dovednostmi**, což se v běžném kroužku nebo sportovním oddíle nestává. Soustředění dětí **s různými zájmy** (nejen sportovními) do jednoho kroužku má významný vliv na budování sociálních vztahů a vyměňování zkušeností, spolupráci na řešení úkolu a překonání překážek. Rozhodně lze toto schéma doporučit jako prevenci sociálně-patologických jevů.

V rámci jakýchkoliv sportovních aktivit lze doporučit **spolupráci se školou**, resp. s ochotnými, aktivními, zkušenými pedagogy, kteří znají zájmy dětí. Vhodné se zdá být také zapojení rodičů nebo starších sourozenců do činnosti. Nelze v počátku očekávat zásadní úspěchy, koncept je nový a jistě se objeví mnoho překážek – což je také smyslem činnosti, hledat cesty.

Základním prvkem by mělo být **dodržování bezpečnosti při všech pohybových aktivitách**. Průběh aktivit **prezentujeme** a ponechme dětem prostor **sdílet zážitky**, úspěchy mezi sebou, s rodiči, kamarády.

Výstupy práce lze využít jako inspiraci při zakládání všestranného sportovního kroužku, seznámení se s širokou nabídkou aktivit, které lze provozovat, proniknutí do základů pohybové činnosti, principů, motivace.

9. Použitá literatura

- BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO, L. *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada, 2008.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: PedF UK, 2007.
- HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: PedF UK, 2007.
- HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: PedF UK, 2012.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004.
- KUTÝ, Jan, JŮZA, Štěpán, LEIN, David. *Bezpečnost mimoškolní práce s kolektivy dětí a mládeže: metodická příručka Sdružení Mladých ochránců přírody*. Praha: SMOP ČSOP, 2007.
- KUTÝ, Jan, STIBRALOVÁ, Jana. *Bezpečně s dětmi a mládeží*. Praha: Mladí ochránci přírody, 2013.
- LANDA, Pavel, LIŠKOVÁ, Jitka. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada, 2004.
- LEIN, David. *In-line bruslení ve volném čase dětí a jeho výuka*. Bakalářská práce. Praha: PedF UK, 2010.
- MCMANNERS, Hugh. *Vodní sporty: průvodce pro mladé vodáky*. Praha: Ikar, 1997.
- NEJEZCHLEB, Ondřej. *Analýza životního stylu dětí ve velkoměstské aglomeraci*. Diplomová práce. Brno: Fakulta humanitních studií, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012.
- NEUMANN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál 2012.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008.
- SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova, 2005.
- SOMMER, Jiří. *Dějiny sportu*. Praha: Fontána, 2003.
- STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009.
- TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004.
- TŮMA, M., TKADLEC J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004.

ZAPLETAL, Miloš. *Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání*. Praha: Portál, 2003.

ZIMMEROVÁ, Renate ed. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001.

9.1. ONLINE ZDROJE

BOCAN, M. *Děti a volný čas – jaké kroužky děti navštěvují?* [online] Výzkum NIDV. Dostupné z <http://znv.nidv.cz/projekty/realizace-projektu/klice-pro-zivot/vyzkumy/realizace/deti-a-volny-cas>. 20.03.2016 [16.01.2016]

JULINOVÁ, Lucie. *České děti mají nejvíce kroužků a mimoškolních aktivit v Evropě* [online]. zkola 2009. Dostupné z <http://www.zkola.cz/rodice/volnycas/Stranky/České-děti-mají-nejvíce-kroužků-a-mimoškolních-aktivit-v-Evropě.aspx> [29.03.2016]

KUBCOVÁ, Šárka. *Eduard Štorch jako inspirátor* [online]. Časopis Informatorium č. 7/2006. Dostupné z <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=10006> [24.02.2016]

MICHÁLKOVÁ, Alena. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí staršího školního věku v Broumově a v Brně* [online]. Diplomová práce. Brno: OPedS KPedS FSpS MU, 2006. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/65774/fsps_m/ [16.01.2016]

ZEMAN, Filip. *Všestranný sportovní kroužek – leták* [online]. Dostupné z www.sport-kids.cz [16.01.2016]

Jen každé páté dítě nechodí do žádného kroužku [online]. Dostupné z: <http://www.everydaymagazin.cz/rodina-vychova/29-rodina-vychova/1444-jen-kazde-pate-dite-nechodi-do-zadneho-krouzku> [29.03.2016]

Úpolové sporty pro děti. Street survival, informace [online]. Dostupné z <http://www.streetsurvival.cz/upolove-sporty-pro-deti/> [26.2.2016]

Co je to rešerše [online]. Superia. <http://cojeto.superia.cz/literatura/reserse.php> [20.01.2016]

Co je to rešerše [online]. Městská knihovna v Praze. <http://www.mlp.cz/cz/sluzby/reserse/?knihovna=> [21.01.2016]

Rešerše – co to je [online]. <http://www.extratip.eu/informace/reserse-co-to-je.php> [26.01.2016]

Dětská farma [online]. 2008. Dostupné z <http://mista.unas.cz/index.php?clanek=79> [24.02.2016]

Úpolové sporty pro děti. Street survival, informace [online]. Dostupné z <http://www.streetsurvival.cz/upolove-sporty-pro-deti/> [26.2.2016]

Z každého soudku trochu. Děti si vyzkouší různé sporty v rámci jednoho kroužku [online]. i.vysocina.cz. Dostupné z: <http://www.i-vysocina.cz/zpravodajstvi-pelhrimovsko/video-z-kazdeho-soudku-trochu-deti-si-vyzkousi-ruzne-sporty-v-ramci-jednoho-krouzku> [26.02.2016]

Děti pojďte sportovat [online]. Redfoxzs. Dostupné z <http://www.redfoxzs.cz/detipojdtesportovat.html> [27.02.2016]

Sportovní příprava pro děti [online]. 101. Sportovní klub Praha. Dostupné z: <http://www.101sportovni.cz/sportovni-priprava> [26.02.2016]

Nabídka aktivit [online]. Centrum společných aktivit Petřiny. Dostupné z: <http://www.spolecnyden.cz/nabidka-aktivit/deti-a-mladez/> [22.2.2016]

Hobbyk, nabídka aktivit [online]. Hobbyk. Dostupné z: <http://www.hobbyk.cz/wordpress/aktivity/> [22.2.2016]

Nabídka kroužků [online]. DDM Nové město na Moravě. Dostupné z: <http://ddm.nmmn.cz/rozvrh-2/> [22.2.2016]

Kroužky [online]. ZŠ Donovalská. Dostupné z: <http://www.donovalskazs.cz/krouzky/> [22.2.2016]

Kroužky [online]. ZŠ Čakovice. Dostupné z: <http://www.zsckovice.cz> [22.2.2016]

Kroužky [online]. A-Z Schola Dostupné z: <http://www.azschola.cz/sportovni-krouzky-v-liberci/> [22.2.2016]

Kroužky [online]. ZŠ Satalice Dostupné z: www.skola-satalice.cz [22.2.2016]

Kroužky [online]. DDM Litomyšl Dostupné z: <http://www.litomysl.cz/ddm/krouzky.php> [22.2.2016]

Extrémní sporty [online]. Wikipedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Extr%C3%A9mn%C3%AD_sporty [06.04.2016]

9.2. OBRÁZKY

Anketa GE Money bank 2009. In: *České děti mají nejvíce kroužků a mimoškolních aktivit v Evropě* [online]. Zkola. [29.03.2016]. Dostupné z <http://www.zkola.cz/rodice/volnycas/PublishingImages/tz-volny-cas-deti.jpg>

Kolečka, kolečkové nářadí. In: *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: PedF UK, 2007.

LANDA, Pavel, LIŠKOVÁ, Jitka. *Rekreační cyklistika*. Praha: Grada, 2004.

TŮMA, M., TKADLEC J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004.

10. Resumé

Porovnání různých sportovních činností z hlediska jejich vlivu na složky tělesného rozvoje. Zjištění současné nabídky pohybových aktivit a zájmu dětí o různé aktivity. Výběr vhodných činností, sestavení ročního plánu, posouzení finanční, časové a personální náročnosti. Vytvoření konceptu všeobecně zaměřeného víceaktivitového sportovního kroužku pro rozvoj pohybových dovedností a zvyšování tělesné zdatnosti. Rozšíření povědomí dětí o sportovních aktivitách, budování zájmu o aktivní trávení volného času, pěstování vztahu ke sportu, prohloubení vztahu k přírodě a k pohybu v otevřeném prostoru, zlepšování sociálních vztahů.

Comparing of different sporting activities and their impact on the components of physical development. Finding the current offer of physical activities and children's interests in various activities. Selection of appropriate activities, preparation of the annual plan, assessing the financial, time and human resources. Creating a concept of generally focused multidisciplinary sport club for the development of motor skills and increase physical fitness. Raising children's knowledges of sports activities, building interest in active leisure, growing relationship to sport activities, increasing the relationship to nature and physical activities in the open space, improving social relations.

11. Klíčová slova

sport, pohybové aktivity, pohyb, sportovní aktivity, volný čas, děti, tělesný rozvoj, sportovní kroužek , zdraví, bezpečnost

sport, physical activity, exercise, sports, leisure time, children, physical development, sports club, health, safety

12. Přílohy

1. Dotazník
2. Protahovací cviky v cyklistice
3. Cvičení pro manipulaci s míčem
4. Protahovací cvičení
5. Netradiční sporty
6. Extrémní, zážitkové, adrenalinové sporty

12.1. PŘÍLOHA 1 – DOTAZNÍK

Odpovědi zakřížkuj.

Jsem ☐ chlapec ☐ dívka a je mi ____ let.

1. ☐ Chodím do sportovního kroužku, oddílu, klubu. Napište, jaký sport tam děláte.

☐ Nechodím do žádného.

2. ☐ Sportuji (ne v kroužku, oddílu, klubu). Napište, jaký sport děláte.

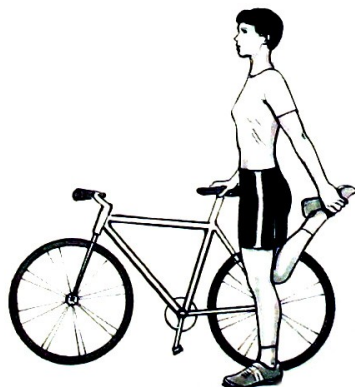
☐ Nesportuji

3. Představte si sportovní kroužek, kde byste mohli dělat všechno, co byste chtěli. Jaké sporty byste rádi dělali? Zakřížkujte libovolný počet. Pokud nějaký sport neznáte, klidně se zeptejte.

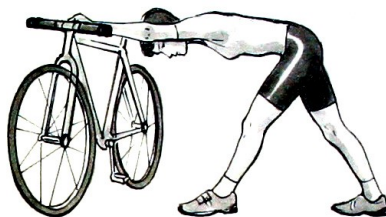
- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> potápění | <input type="checkbox"/> biatlon | <input type="checkbox"/> trampolína |
| <input type="checkbox"/> frisbee (létající talíř) | <input type="checkbox"/> florbal | <input type="checkbox"/> aerobik |
| <input type="checkbox"/> skoky do vody | <input type="checkbox"/> chůze po laně | <input type="checkbox"/> squash |
| <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> mažoretky | <input type="checkbox"/> footbag (hacky sack) |
| <input type="checkbox"/> lední hokej | <input type="checkbox"/> geocaching (kešky) | <input type="checkbox"/> tancování |
| <input type="checkbox"/> in-line bruslení | <input type="checkbox"/> boj (box, karate, judo aj.) | <input type="checkbox"/> sprint (běh) |
| <input type="checkbox"/> běhání (hřiště, stadion) | <input type="checkbox"/> jóga | <input type="checkbox"/> baseball, softball |
| <input type="checkbox"/> snowboarding | <input type="checkbox"/> hod oštěpem | <input type="checkbox"/> házená |
| <input type="checkbox"/> turistika (chůze v přírodě) | <input type="checkbox"/> koloběžka | <input type="checkbox"/> bruslení na ledu |
| <input type="checkbox"/> skok do dálky | <input type="checkbox"/> skateboard | <input type="checkbox"/> běhání v lese |
| <input type="checkbox"/> cyklistika na silnici | <input type="checkbox"/> minigolf | <input type="checkbox"/> vybíjená |
| <input type="checkbox"/> žonglování | <input type="checkbox"/> jízda na jednokolce | <input type="checkbox"/> šerm |
| <input type="checkbox"/> plavání | <input type="checkbox"/> házení šipek | <input type="checkbox"/> nohejbal |
| <input type="checkbox"/> střelba (vzduchovka) | <input type="checkbox"/> šplhání | <input type="checkbox"/> lyžování |
| <input type="checkbox"/> tenis | <input type="checkbox"/> saně, boby | <input type="checkbox"/> lodě (kajak, kanoe, raft) |
| <input type="checkbox"/> gymnastika | <input type="checkbox"/> skákání přes švihadlo | <input type="checkbox"/> lezení po skalách |
| <input type="checkbox"/> cyklistika v terénu | <input type="checkbox"/> roztleskávačky | <input type="checkbox"/> jízda na koni |
| <input type="checkbox"/> fotbal | <input type="checkbox"/> snowtubing | <input type="checkbox"/> volejbal |
| <input type="checkbox"/> vodní pólo | <input type="checkbox"/> badminton | <input type="checkbox"/> vzpírání |
| <input type="checkbox"/> střelba z luku | <input type="checkbox"/> orientační běh | <input type="checkbox"/> kuželky, bowling |
| <input type="checkbox"/> lakros | <input type="checkbox"/> skákání přes gumu | <input type="checkbox"/> posilovna |
| <input type="checkbox"/> stolní tenis | <input type="checkbox"/> rugby | <input type="checkbox"/> přehazovaná |
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> petanque | <input type="checkbox"/> lezení na stěnách |
| <input type="checkbox"/> vrh koulí | <input type="checkbox"/> paintball, airsoft apod. | <input type="checkbox"/> něco jiného (doplňte): |
| <input type="checkbox"/> skok do výšky | <input type="checkbox"/> běh na lyžích | |

12.2. PŘÍLOHA 2 – PROTAHOVACÍ CVIKY V CYKLISTICE

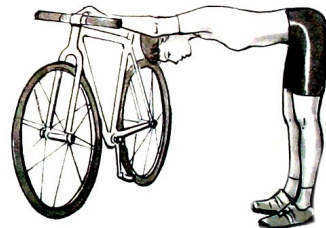
(Lišková, 2004)



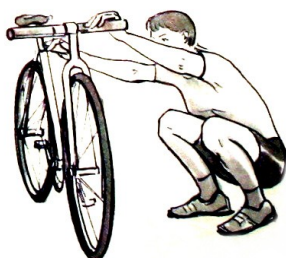
Protažení kvadricepsu



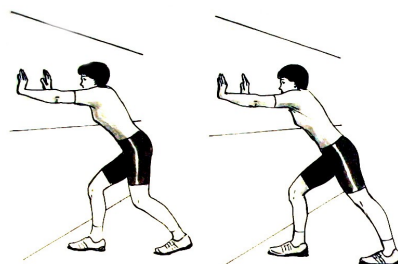
Protažení hamstringů



Protažení pletence
ramenního, prsních
a trapézových svalů
a tricepsu



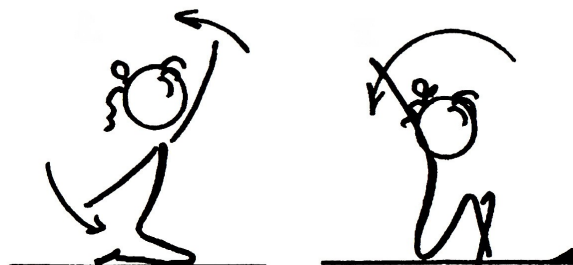
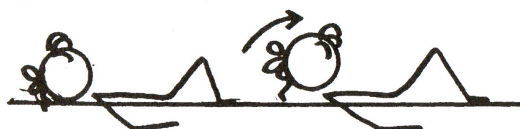
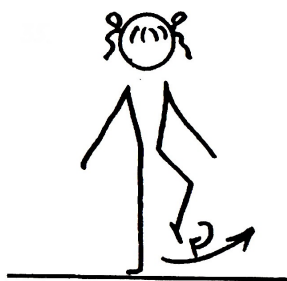
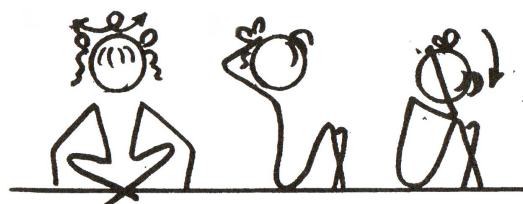
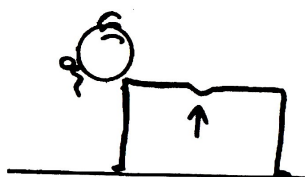
Protažení dolní části zad,
lýtek, kvadricepsu, hýždí

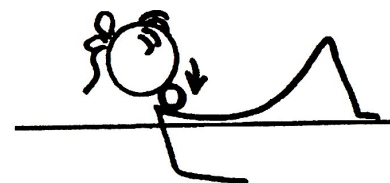
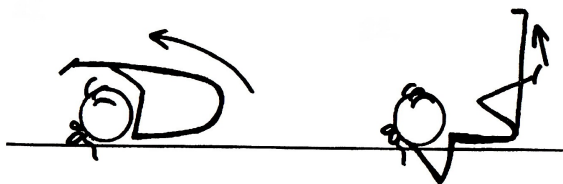
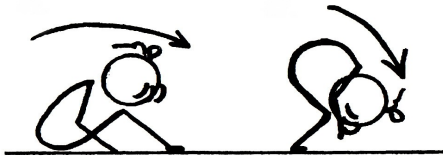


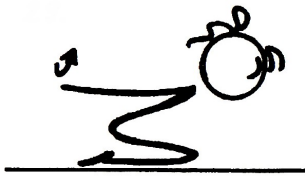
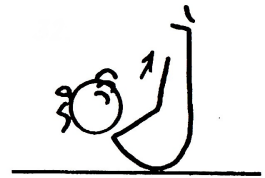
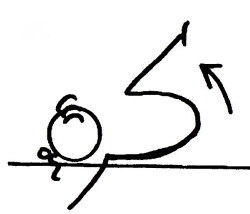
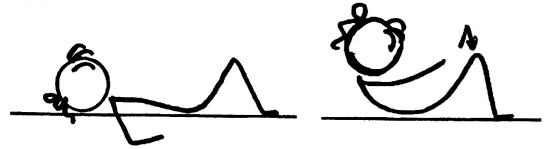
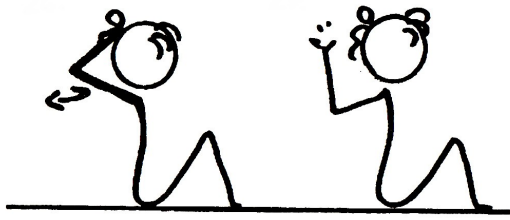
Protažení lýtek

12.3. PŘÍLOHA 3 – PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

(Dvořáková, 2007)

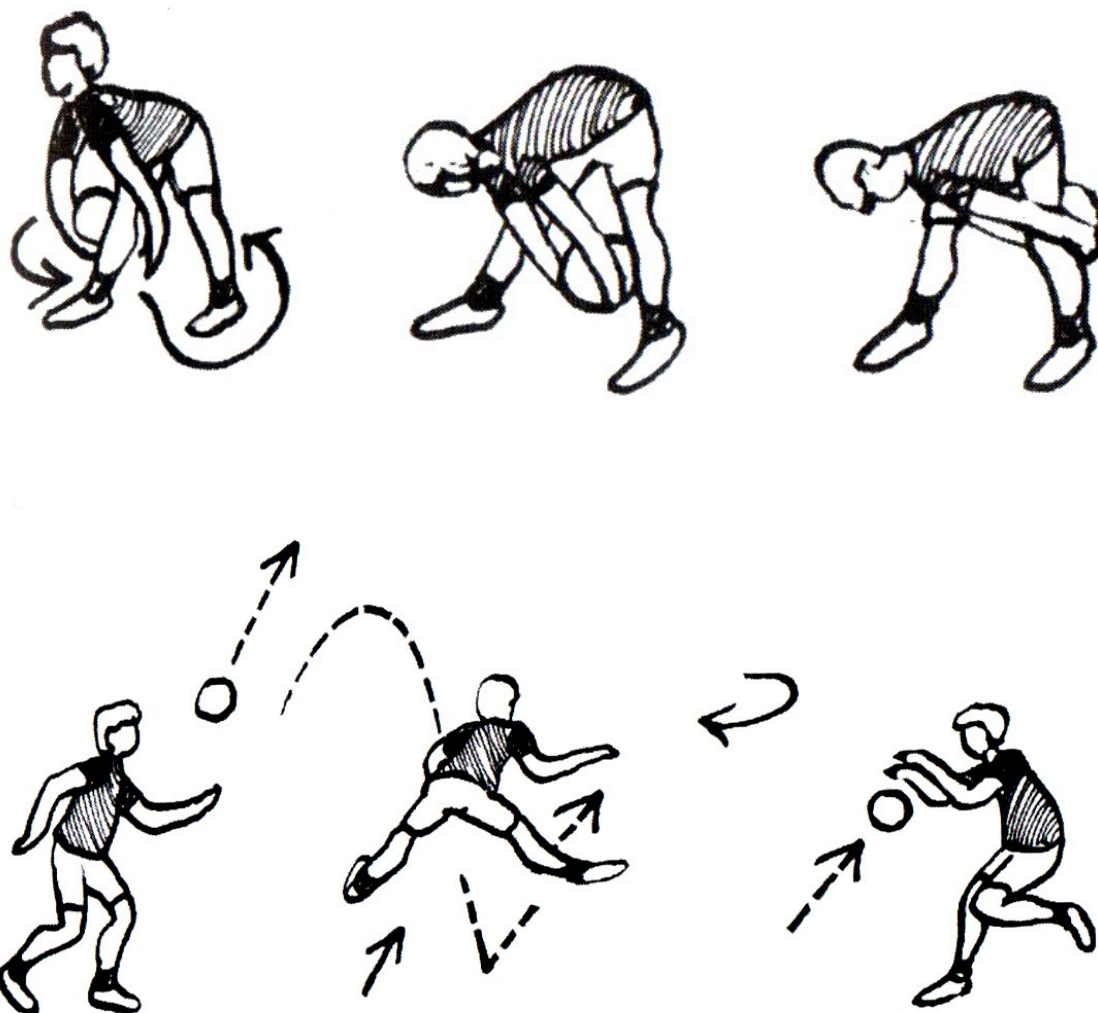


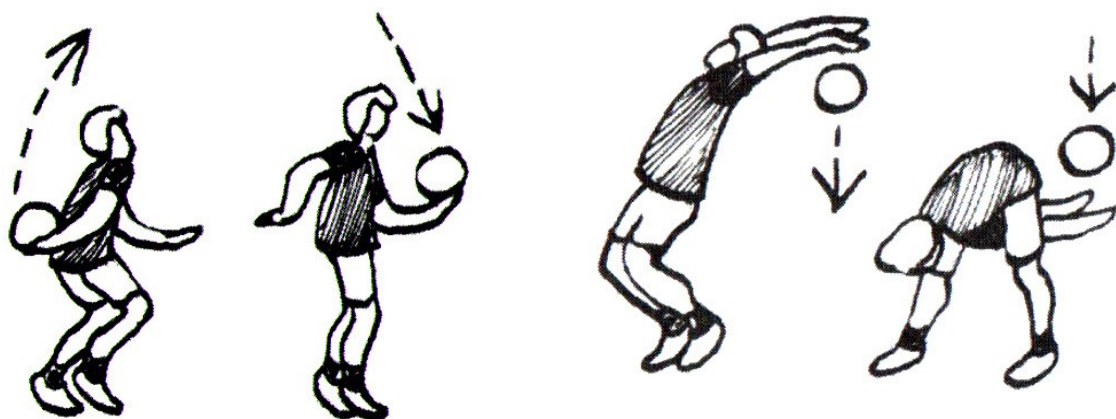
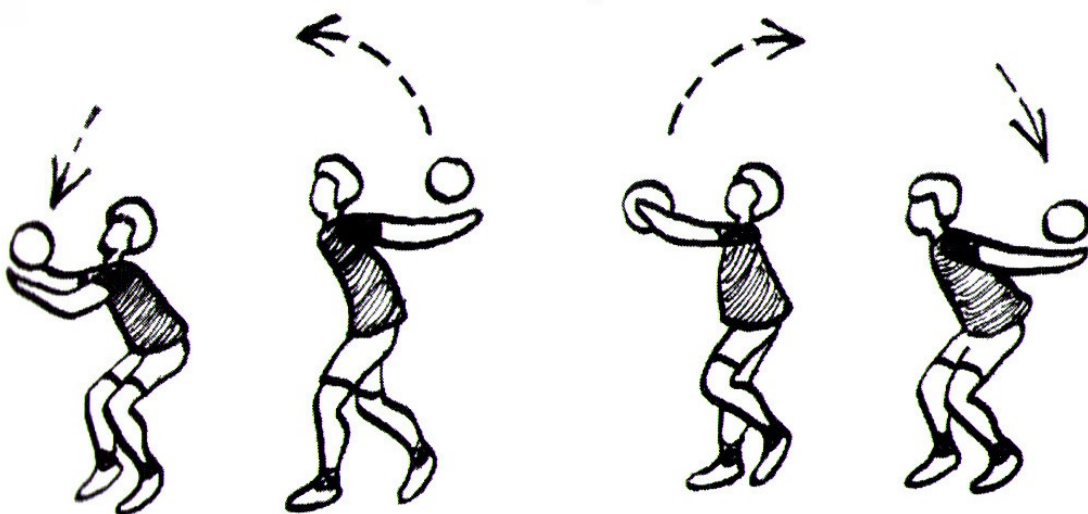
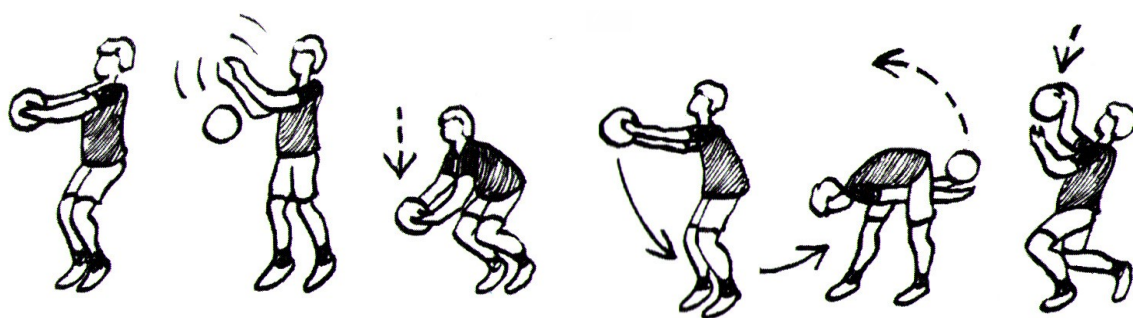


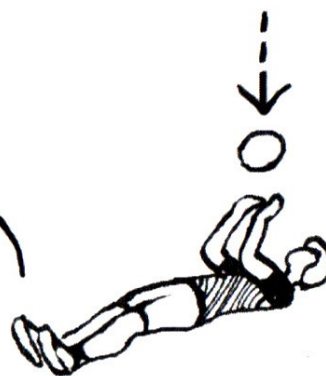
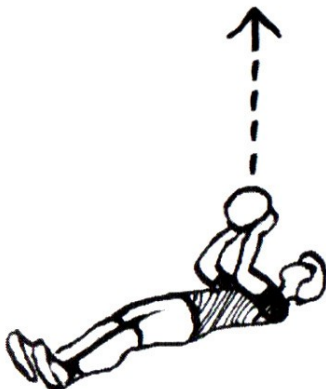
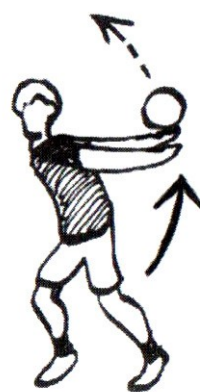
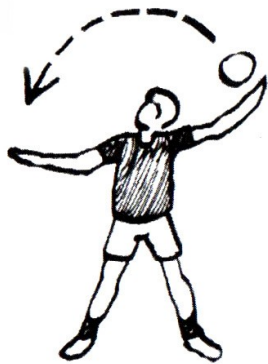


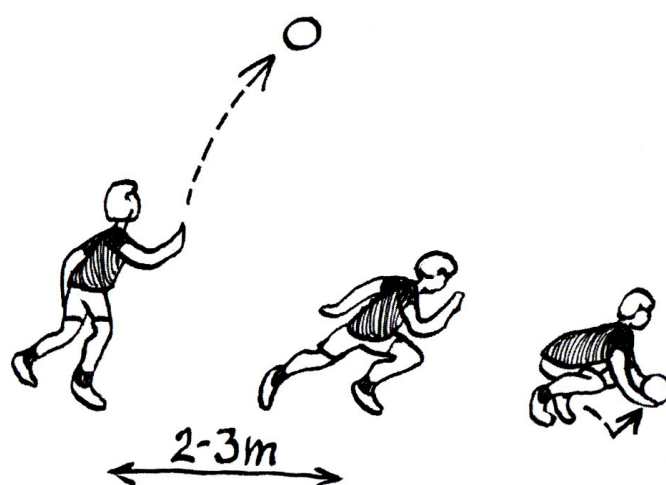
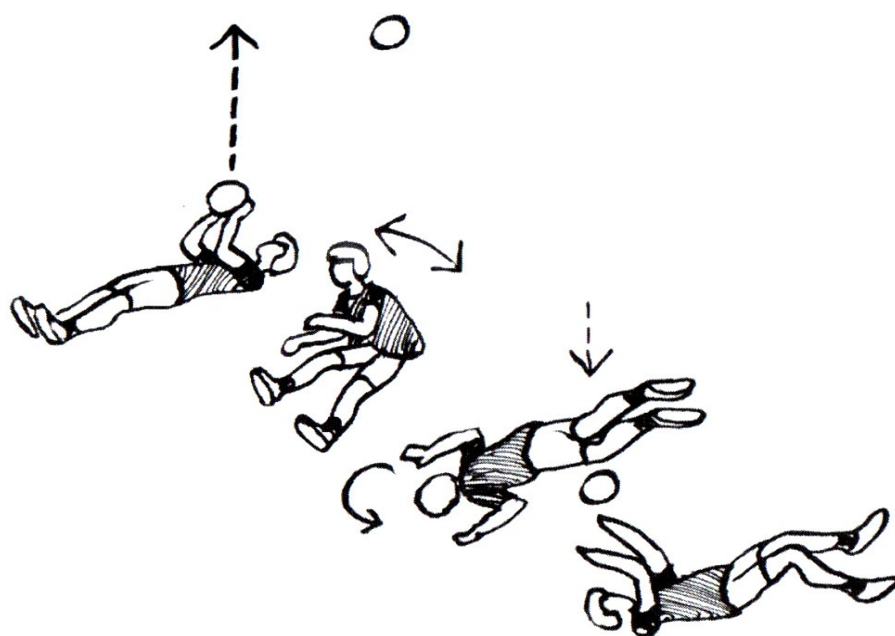
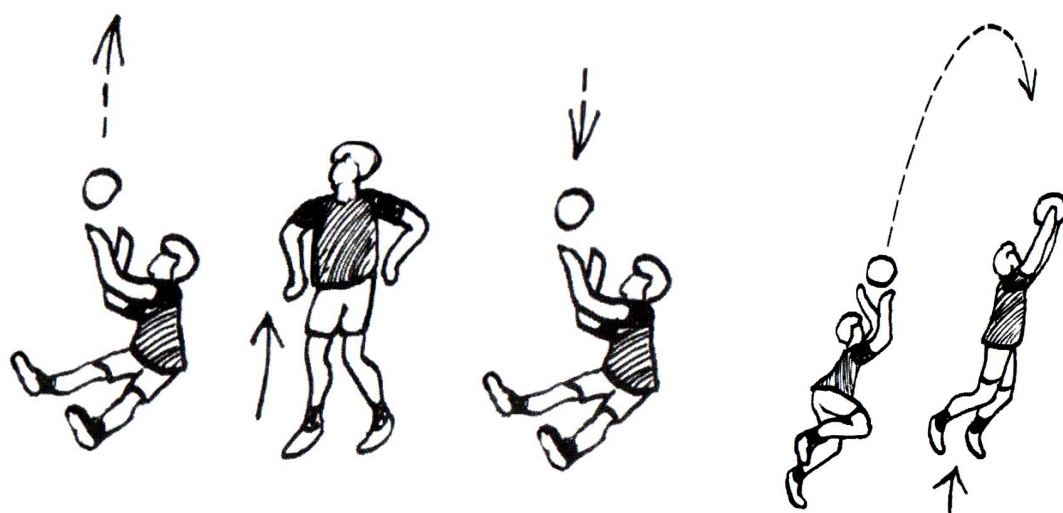
12.4. PŘÍLOHA 4 – CVIČENÍ S MÍČEM

(Tůma, Tkadlec, 2004)









12.5. PŘÍLOHA 5 – NETRADIČNÍ SPORTY

Spikeball

Jedná se o týmový míčový sport, který se nejlépe hraje na písčitém podkladu. Hrají proti sobě dva týmy po dvou hráčích, kteří odráží míč o trampolínu. Po podání se hráči mohou volně pohybovat okolo. Speciální trampolína a míč jsou jediné věci, které k tomuto sportu potřebujete. Pravidla jsou jednoduchá a ten, kdo už hrál třeba beach volejbal, si určitě oblíbí i tuto hru. Použít můžete jen 3 dotyky a jeden set má 21 bodů.

Mölkky

Už název napovídá, že původ této kultovní hry je mystický. Zrodila se ve Finsku a potřebujete k ní jen dřevěné kolíky. Někdo by mohl říci, že průběh hry je podobný bowlingu nebo kuželkám. Určitě by se nemýlil. Účastnit se mohou všechny věkové kategorie, a čím více hráčů hraje, tím lépe. Cílem je srážet očíslované kolíky za pomoci jiného kolíku. Body se zapisují a sčítají. Důležité je mít vytríbenou techniku a přesnost.

Venkovní hra Mölkky: kultovní vikingská hra pod širé nebe! Hra Mölkky je kolíková hra, která pochází z Finska. Je vhodná pro všechny věkové kategorie a lze ji hrát v libovolném počtu hráčů – čím více, tím lépe. Hráči hází házecím kolíkem Mölkky na ostatní očíslované kolíky. Body se v průběhu hry zapisují a sčítají.

Kubb

V rytmu sestřelování dřevěných figurek bude i poslední hra. Pochází ze Švédska a zde je i nejvíce oblíbená. Postupně se však šíří do dalších koutů Evropy. V gottlandském nářečí švédštiny znamená slovo kubb dřevěná kostka. Hra je určena pro dvě družstva o 1 až 6 členech. Může hrát prakticky každý a potřeba je jen herní souprava, která se skládá ze 4 zašpičatělých kolíků (pro vymezení hřiště), 10 kubků (kvádrů), jedné figurky krále a 6 kolíků na házení. Pravidla se mohou zdát trochu složitá, ale dají se dobře pochopit. Od roku 1995 se v Gottlandu každoročně pořádá mistrovství světa.

Kubb je venkovní společenská hra pro dvě družstva o jednom až šesti hráčích. Nejčastěji se hraje v menších družstvech do tří členů. Velkou oblibu má Kubb zejména v severských zemích.

Discgolf

Vznikl v 70. letech v USA a získává si stále více příznivců. Patří k nejrozšířenějším sportům s létajícím talířem (diskem) a jak už název napovídá, inspiroval se v golfu. Hra je to jednoduchá a pro každého. Disk se hází z určitého stanoviště na cíl (koš, jamku). Průměrná vzdálenost startovacího stanoviště a koše je kolem 100–120 metrů. Většinou se používá právě ocelový koš, ale postačí i strom, pařez nebo třeba dřevěný kůl zatlučený do země. Průběh hry je shodný s golfem. Hráč vždy hodí disk a poté od místa, kde dopadl, hraje dál. Na každý odhoz může zvolit jiný disk. Disků je několik druhů, které se liší délkou, směrem nebo dráhou letu. Hřiště často tvoří různé přírodní překážky (stromy, keře, vodní plochy...), a tak musí soutěžící volit různé strategie, aby dosáhli jamky. Celé hřiště obvykle sestává z 9, 12 nebo 18 jamek. Vítězem je ten, kdo má nejméně hodů. Na rozdíl od golfu je to mnohem levnější zábava a nemusíte platit členství v různých klubech. Ve

světě existují tisíce discgolfových hřišť a nejvíce jich je v USA, Švédsku nebo Německu. V Česku se jich v současné době vyskytuje přes 40, např. v Praze, Českých Budějovicích nebo Lipně nad Vltavou.

Frisbee

V roce 1965 byl létající talíř poprvé patentován pod názvem frisbee a od této chvíle došlo v rychlému rozvoji zejména hry Ultimate Frisbee. Na amerických univerzitách je hra Ultimate Frisbee vůbec nejrozšířenějším sportem. S frisbee si můžete jen rekreačně házet a nebo hrát některou z her s létajícím talířem.

Discgolf

Discgolf je jedním z nejrozšířenějších sportů s létajícím diskem. Discgolf je odvozen z klasického golfu. Vznikl v 70tých letech v USA a získává stále více příznivců na celém světě. Cílem hry je podobně jako v golfu dokončit jamku co nejmenším počtem úderů – tedy hodů.

Speedminton

Vynalezl ho Berlínčan Bill Brandes, který chtěl vytvořit venkovní variantu badmintonu. Ke hře potřebujete raketu (podobná squashové) a košíček jako na badminton, ale těžší. Hřiště tvoří dva čtverce o straně 5,5 metru, které jsou od sebe vzdáleny 12,8 metru. Jelikož se nepoužívá síť, lze hřiště postavit prakticky kdekoliv. Cílem je umístit košíček do soupeřova čtverce. Pokud košíček spadne mimo čtverec, počítá se to jako aut a bod získává soupeř. Zápas se hraje na tři vítězné sety, po šestnácti bodech každý. Sport je to rychlý, dynamický a poměrně populární. Ve světě si ho oblíbily více než dva miliony lidí a dokonce má vlastní mezinárodní asociaci ISBO. Setkat se s ním můžete jak v rekreační, tak v závodní podobě. Nejrozšířenější je zejména na Slovensku, v Maďarsku, Polsku a Chorvatsku. U nás se rozvíjí od roku 2010. Tudíž pokud nechcete hrát jen tenis, squash či badminton, můžete vyzkoušet mix všeho dohromady.

Podvodní hokej (Underwater Hockey nebo Octopush)

Jedná se o kolektivní sport, jehož pravidla jsou odvozena od ledního hokeje, ale s tím rozdílem, že se hraje v bazéně pod vodou a puk se pohybuje po dně. Hráč je vybaven standardní potápěčskou výstrojí (ploutve, maska a dýchací trubice), hokejkou a rukavicí. Puk je olovený a potažený gumovou pryží, aby lépe klouzal po dně. Hřiště je velké 20–25 x 12–15 metrů. Branky jsou umístěny na středu protilehlých konců hřiště a mají šířku 3 metry. Hrací doba je 2 x 15 minut s třiminutovou přestávkou. Hru kontrolují tři rozhodčí a časoměřič (zapisovatel).

Za vznikem nemusíme chodit daleko, protože podvodní hokej vynalezli Alan Blake, jeho žena a přátelé již v roce 1954 ve Velké Británii. Všichni byli potápěči a chtěli vymyslet nový podvodní sport. A podvedlo se. Dnes patří k dynamicky se rozvíjejícím sportům a nejlepší týmy najdeme v Jižní Africe, Austrálii, Kanadě, Nizozemí, Velké Británii a Francii. U nás se historie píše až v 90. letech 20. století, kdy Klub sportovních potápěčů Jihočeské univerzity vytvořil první a dosud jediný oficiální klub „Serrasalmus“, který nás reprezentuje v mezinárodních soutěžích.

Ringo

Hraje se podobně jako volejbal nebo přehazovaná, ale s kroužkem, který je gumový. Vynálezcem je Polák Włodzimierz Strzyżewski, který ringo od roku 1959 používal jakodoplňkový sport pro trénink šermířů a demonstroval ho v roce 1968 na tehdejších letních olympijských hrách (Mexiko). Hřiště je veliké 9 x 18 metrů, používá se volejbalové, a horní okraj sítě je ve výšce 243 centimetrů. Soutěží jednotlivci, dvojice a smíšené trojice (jednotlivci hrají s jedním kroužkem, dvojice a trojice se dvěma současně). Cílem hry je, aby kroužek spadl na soupeřově polovině. Podává se ze stoje bez výskoku a hraje se do patnácti bodů. Kroužek se musí chytat pouze jednou rukou, nesmí se s ním chodit ani nahrávat. Hra cvičí ohebnost a rychlé reakce. V roce 1993 byla založena Mezinárodní federace ringa. Jejími členy jsou Polsko, Litva, Bělorusko, Arménie, Česká republika, Německo, USA a Keňa. I když se u nás na gymnáziu hraje poněkud jiným způsobem, tak si myslím, že bychom určitě také obstáli.

Slackline

Posledním tentokrát představovaným sportem je *slackline*. V podstatě se jedná o moderní provazochodectví, kdy chodíte, skáчете nebo jen balancujete na popruhu upevněném mezi dvěma body, například stromy. Od chození po provazu se liší v tom, že popruh je pružný, místo aby byl natažený napevno. Počátky této zábavy se zrodily v parku Yosemite, kde si lezci chozením po řetězech u místních parkovišť krátili chvíli. Samozřejmě se na lajně (popruhu) mohou dělat různé triky. Jelikož je slackline poměrně novinka, triků je prozatím několik desítek. Postupně se rozšiřuje napříč světem a své fanoušky si našel i u nás.

Hokej na jednokolce

Podívejme se na jeden z nich. Hokej na jednokolce. Jak už název napovídá, kombinuje dovednosti spojené s hokejem a jízdou na jednokolce. Poprvé se o tomto sportu objevila zmínka v roce 1925, kdy se o něco podobného pokoušeli dva akrobati v německém filmu Varieté. I když vznikl v cirkuse, hráči se ohrazují, že to je sport a ne cirkus. Tento zvláštní druh hokeje je rozšířen v USA, Japonsku, Německu, Británii i v dalších zemích, kde od 60. letech vznikají skutečné kluby. V Německu se dokonce hraje liga, která čítá 55 týmů. U nás je popularita mnohem skromnější. V Praze existuje jeden tým a na Moravě jen parta nadšenců, dohromady tři desítky hráčů. Hráči říkají, že nezbytností je otrlá povaha, silné nohy, dobrá technika a rovnováha. V Rakousku jsou povinné i chrániče a helmy.

Slackline

Slackline, neboli chození po lajně je teprve nedávno vzniklý sport, posilující smysl pro rovnováhu a držení celého těla. Slackline se stal oblíbenou doplňkovou aktivitou u mnoha profesionálních i rekreačních sportovců, protože díky chůzi po lajně se perfektně zpevňují záda, břicho a kolena. Na lajně mohou chodit dospělí i děti. Pohyb po slacklině je úžasná zábava a navíc se jedná o velmi zdravou aktivitu. Díky balancování na slackline se zapojují vnitřní svaly zejména podél páteře - tzv. core těla. Mít silný střed těla je důležité pro správné držení těla a pro všechny ostatní pohyby ve sportu.

Žonglovací míčky

Žonglovací míčky jsou základní a velmi oblíbenou pomůckou při žonglování. Žonglování s míčky je sportovní a artistická aktivita, která zlepšuje nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci a rozvíjí soustředěnost. V kategorii najdete žonglovací míčky pro každodenní zábavu, začínající žongléry i míčky pro profiky!

Petanque

Petanque je sportovně-společenská hra vzniklá již ve středověku ve francouzském středomoří. Hrají proti sobě 1-3 členná družstva, která se snaží umístit koule co nejblíže nejmenší kuličce neboli prasátku. Velkou předností tohoto sportu je fakt, že spolu mohou hrát děti, ženy, muži i důchodci a to prakticky kdekoliv. Více o zákonitostech petanque najdete v pravidlech netradičních sportů.

Nohejbal

Nohejbal je míčový kolektivní sport pocházející z Československa. Poprvé si nohejbal zahráli hráči fotbalového klubu Slavia Praha v roce 1922. Rekreačním sportem se nohejbal stal v roce 1962. Nohejbal je velmi populární v Česku a na Slovensku, ale také v Rumunsku, Maďarsku, Brazílii, Švýcarsku, Rakousku, Chorvatsku a Francii. Velikost hřiště pro nohejbal je 13m x 9m jednotlivci proti sobě a 18m x 9m dvojice proti sobě (případně trojice). Set v nohejbale se hraje do 10 bodů, není nutné vyhrát set o dva body.

Longboarding

Longboard je větší a pokročilejší varianta skateboardu. Díky propracované technologii je longboardové prkno stabilní, přejede mnoho nerovností a zatáčet na něm můžete stejně jako na snowboardu! S longboardem se dá dělat spousta triků a poslouží i jako dopravní prostředek do města.

Létající draci

Pouštění draků je skvělá zábava pro malé i velké a to po celý rok!

Ladder golf

Ladder golf je pohodová nenáročná hra se speciálním žebříkem a s koulemi na provázku. Je to jeden ze skvělých sportů, který vylepší letní párty nebo zahradní sešlost. Ladder golf můžete hrát v parku, na zahradě nebo na pláži. Ideální je také jako zpestření na letní tábory a sportovní soustředění.

Kroket

Kroket mohou hrát 2- 6 hráčů. Soupeří proti sobě jednotlivci nebo týmy (v tom případě tvoří tým 2-3 hráči) Každý hráč hraje palicí do koulí určené barvy. Cílem hry je projít brankami směrem k obracacímu kolíku a zpět ke startovacímu.

Kanjam

Kanjam je nekontaktní sportovní hra s létajícím talířem a dvěma plastovými koši, které jsou od sebe vzdáleny 15m. Hrají proti sobě dva dvoučlenné týmy, cílem je hodit frisbee

od jednoho koše a zasáhnout druhý koš. Hráč hází na koš, kde je připraven jeho spoluhráč, který může frisbee tečovat a tím ho umístit do koše. Vítězí dvojice, která první dosáhne 21 bodů.

Indoboard

Indo Board – trenažer rovnováhy, je speciálně vytvarované oválné prkno vyvážené na dlouhém válci. Používání Indo Boardu vytváří smysl pro rovnováhu, posiluje nohy a zlepšuje funkci hlubokého stabilizačního systému páteře! Cvičení na Indo Boardu zlepšuje koordinaci a rovnováhu a proto je využíváno v mnoha sportech jako tréninková pomůcka. Nejvíce Indo Board využívají snowboardisté, skateboardisté, surfaři či lyžaři. Indo Board lze používat kdekoli na dvoumetrovém otevřeném prostoru, už během 10–15min je člověk schopen Indo Board ovládat.

Footbag – Hakisak

Footbag lidově Hakisák je měkký míček, který se ovládá zejména pomocí kopů nohama. Footbag je rychle se rozšiřující sport, který hrají mladí lidé po celém světě. V kruhu si hakisák posíláte dokola za pomoci všech částí těla, kromě rukou, přičemž se snažíte, aby vám hakisák nespadl na zem.

Diabola

Diabolo je žonglovací pomůcka, žonglér pomocí hůlek s provázkem ovládá cívku (diabolo) a zkouší nejrůznější triky. Diabolo, jako pomůcka pro zábavu, je známé již více než 4000 let.

Aerobie

Aerobie je speciální házecí kruh s vynikajícími letovými vlastnostmi. Aerobie jednoduše létají mnohem dál než frisbee s výplní uprostřed. Sami budete překvapeni, jak snadno a jak daleko lze s aerobie házet! Tak např. s modelem Aerobie Pro Ring je dosažen světový rekord v hodu na dálku: 377m.

Beachvolejbal

Beachvolejbal vznikl okolo roku 1920 na plážích americké Kalifornie. Od poloviny osmdesátých let beachvolejbal zažívá výrazný rozvoj, v současné době se jedná o jeden z nejvíce geograficky rozšířených sportů na světě. Největší zásluhu na rozmachu beachvolejbalu mají Američané, Brazilci a Italové.

Kin-ball

Kin-ball je nový netradiční sport, v němž proti sobě hrají 3 týmy současně a hraje se speciálním maxi míčem Omnikin. Tato hra vyžaduje spolupráci všech členů týmu a jejím principem je fair-play. Nezáleží na tělesných propozicích hráčů, protože v týmu se uplatní jak hráči, kteří by mohli hrát košíkovou, ale stejně tak i hráči menší postavy. Kin-ball je především založen na spolupráci všech hráčů v týmu. Kin-ball je zároveň vynikající přípravou pro ostatní sporty, protože každý člen týmu je v pohybu nejméně 72 % herního času, což je daleko nejvíc ze všech kolektivních her. Tento sport vznikl v Kanadě koncem osmdesátých let minulého století, a již se v něm koná Mistrovství světa. Kin-ball mohou hrát týmy mužů, žen, ale i smíšené týmy.

Zdroje:

Beneš, Lukáš: Netradiční sporty – spikeball, mölkky a kubb <http://www.m-grafoman.cz/clanky/netradicni-sporty-spikeball-molkky-a-kubb/#more-4685>

<http://www.netradicnisporty.cz/slackline/>

<https://youtu.be/mPZxvVBZDgQ>

<https://youtu.be/mRl81vrs6GI>

<http://www.cesa.vutbr.cz/sport/135-kin-ball>

12.6. PŘÍLOHA 6 – EXTRÉMNÍ, ZÁŽITKOVÉ, ADRENALINOVÉ SPORTY

Extrémní sport

V původním významu sport, jehož provozování je spojeno s vyšším rizikem a doprovázeno je domnělým zvýšením hladiny adrenalinu v krvi (ve skutečnosti jde o endorfin, dopamin a serotonin). V dnešní době jsou k extrémním sportům řazeny také sporty, které nejsou příliš propagovány či podporovány na komerční úrovni a jejichž provozování se omezuje na nepříliš početné skupiny nadšenců, které však u ostatních vyšší riziko evokují i přes to, že s jejich provozováním často není spojeno. I takový sport se ovšem časem může proměnit v masovou záležitost, o čemž svědčí např. snowboarding, který byl v roce 2002 zařazen do programu olympijských her. Tyto sporty ale také člověku v krizových situacích pomáhají udržet klidnou hlavu.

Buggykiting

Jedna z pozemních variant powerkitingu. Spočívá v jízdě na speciálně sestrojeném vozítku, buggy (též „bugina“ nebo „kitebuggy“), za využití tažného draka.

Bumperball

Nafukovací balón, strukturou podobný zorbingu, sloužící k narážení a k akrobatickým prvkům, jako jsou kotouly, přemety a podobně. Na rozdíl od zorbingové koule se bumperball navléká na tělo a hlavu sportovce a nohy zůstávají volné.

Aquazorbing

Nový druh výstřední adrenalinové zábavy. Jeho základem je aquazorbová plastová koule připomínající kouli na zorbing. Smyslem aquazorbingu je snaha o chůzi po vodě.

Buildering

Druh extrémního sportu, který zahrnuje lezení po objektech vytvořených lidskou činností (fasády budov, mosty, opěrné zdi, podezdívky atd.). Výraz vznikl spojením slov building (budova) a bouldering (lezení bez lana). Riziko spočívá zejména v nedostatku opěrných bodů, neboť do fasád budov nelze zatlouct skoby, navrtat nýty a často se zde nenacházejí žádné spáry, do kterých by šlo založit jištění. Dělí se na bouldering, kdy se leze do výšky 7 metrů, a free solo, při němž lezec zdolává výškové budovy, což je nebezpečné a provozováním tohoto sportu sportovec překračuje hranice zákona.

Bungee jumping

Aktivita, při které je člověk přivázan za kotníky na elastické lano a skáče dolů z velké výšky. Bungee Jumping má své kořeny ve starobylé legendě, kterou uchovává v paměti domorodý kmen na ostrově Pentecost v souostroví Vanuatu v Melanésii v Jižním Pacifiku.

Canyoning

Náročný adrenalinový sport vyžadující dobrou duševní i fyzickou kondici a kvalitní výzbroj. Jedná se o zdolávání kaňonů horských potoků a říček ve směru jejich toku za použití různých outdoorových technik, jako je slaňování skalních stěn nebo vodopádů, plavání nebo brodění v prudké a chladné vodě, skoky do tůní a jezírek, přelézání balvanů a napadaných stromů, v případě vhodných podmínek využití vodního koryta jako skluzavky nebo překonávání prohlubní v závěsu pod lanem.

Vytrvalostní plavání je

Dálkové plavání na otevřené vodě, jako jsou řeky, jezera, moře nebo bazény a jiné uměle vytvořené vodní plochy. Plavci často překonávají výzvy, jakými jsou například Lamanšský průliv, Velká jezera v Severní Americe nebo norské fjordy. Už v roce 1810 přeplaval anglický básník lord Byron Dardanelskou úžinu, aby si ověřil pravdivost báje o Leandrově. Dálkové plavání na otevřené vodě je součástí triatlonu.

Downhill (neboli sjezd)

Cyklistická MTB disciplína řazená mezi extrémní sporty. Podstatou této disciplíny je co nejrychleji projet určenou trasu. Ta bývá 1,5 až 5 km dlouhá, většinou jen s přírodními, občas i s uměle vybudovanými překážkami. Celá trať je umístěna na svahu až s 12% klesáním s téměř nulovým podílem rovinek a stoupání, se kterými se v podstatě setkáváme jen jako s nájezdy na skok. I přes často velmi vysokou technickou náročnost je jediným kritériem určujícím pořadí jezdce dosažený čas. Člověku, který tento sport spatří poprvé, mohou některé úseky, které jezdci projíždějí na kolech, připadat jako neprojetelné.

Via ferrata Luigi Zacchi

Zajištěná cesta nacházející ve skupině vrcholu Monte Schiara v Dolomitech (oblast Dolomiti Bellunesi) v Itálii. Patří mezi nejvyhledávanější v Dolomitech. Tato cesta vznikla po druhé světové válce jako druhá vůbec. Luigi Zacchi byl plukovník, který ji zajistil svými Alpini (ekvivalent známých alpských myslivců).

Parkour

Někdy též Le Parkour a také jako zkratka PK neboli l'art du déplacement (umění pohybu/umění přemístění) je disciplína francouzského původu, jejímž základem je schopnost dostat se z bodu A do bodu B (a také umět se dostat zpět) bezpečně, plynule a účinně (efektivně) za použití vlastního těla. Pomáhá v překonávání libovolných překážek v okolním prostředí – od větví přes kameny a skály až po zábradlí a betonové zdi – a může být provozován jak ve městě, tak na venkově. Muž provozující parkour je traceur, žena pak traceuse (někdy je možno se setkat s počeštěným výrazem traceurka). Definován Francouzem Davidem Bellem, parkour se zaměřuje na trénink účinných pohybů a rozvoj těla a mysli, aby se člověk ve všech situacích (a především kritických) uměl pohybovat klidně a sebejistě.

Free running

Umění pohybu, akrobatická sportovní disciplína. Freerunnerům jde o to, aby ve své cestě hladce a plynule překonali překážku, reagují na okolí pomocí různých pohybů jako vaulty (přeskoky), skoky, „somersaults“ a jiné akrobatické pohyby, vytvářející atleticky

a esteticky vypadající způsob pohybu. Na rozdíl od parkouru jsou povoleny akrobatické pohyby a skoky, přičemž Freerunning je více zaměřen na estetiku a krásu pohybu. Tréninky probíhají většinou v tělocvičnách, nebo v městských prostorech, které jsou plné různých překážek. Jeho zakladatelem je Francouz Sébastien Foucan, který se také věnoval parkouru. O Free runningu říká: „Je to jiná cesta ,dělání‘ parkouru.“

Freeride

Odvětví cyklistiky typické zejména pro horská kola (MTB), kde se jezdec snaží předvést efektivní jízdu s triky. Čas se počítá málokdy. Jezdec předvádí triky typu superman, condor, seatgrab, no hands apod. Red Bull Rampage je největší freeridová soutěž na Zemi. Každým rokem se zvyšují nároky na jízdu a také se mění jezdcí. Tato soutěž se pořádá v USA, konkrétně v Utahu. Za úkol jezdce je si vybrat trať, ale musí projet minimálně půlkou postavených překážek pořadateli. Freeride v České republice je spíše provozován na tratích v lese, které postavili sami jezdci. Po republice bylo postaveno také mnoho bike parků, kde se nachází další freeridové tratě plné klopených zatáček, skoků (gapů, dropů apod.)

Freeskiing

Někdy označovaný jako new-school skiing, specifický druh alpského lyžování. Anglický název této sportovní disciplíny znamená volné (svobodné) lyžování a tomu odpovídá také filosofie tohoto sportu. Angličtina pronikla také do terminologie, která využívá i typického slangu, kterým lyžaři označují např. jednotlivé triky podobně jako ve snowboardingu nebo skateboardingu. Nejčastěji bývá freeskiing popisován jako množina sportovního sjezdového lyžování, kam patří jízda ve volném terénu mimo sjezdovky tzv. off-piste lyžování neboli freeride a druhá podskupina označovaná jako freestyle lyžování.

Freestyle snowboarding

Široká škála disciplín, triků a technik, jejichž smyslem je zpestřit obyčejnou jízdu na snowboardu. Ve všech podobách freestylu (skákání, jibbing, jízda v U-rampě nebo předvádění různých triků na rovné sjezdovce) se jezdec snaží předvést něco pohledného, stylového a originálního.

Highjump

Závody ve skoky z velké výšky do vody. Hodnotí se technické provedení skoku, styl, celkový dojem a svou roli hraje i ohlas diváků.

Horolezectví

Druh sportu, zvláštní záliba, pro někoho ale třeba i životní styl nebo poslání. Horolezectví dnes zahrnuje tak širokou škálu činností, jeho zcela přesná definice není možná. Odvětví horolezectví mají společného snad jen podobné pohyby při postupu ve vertikálním terénu. U některých odvětví existují specifická pravidla lezení.

Hydrospeed

Nový boardový sport, při němž se ke sjíždění řek používá speciální plastový plovák či „prkno“, na němž vodák leží. Dotyčný je přitom v přímém kontaktu s vodou a vlnami. Plovák se řídí náklonem a ploutvemi na vodákových nohou, jež slouží i k jeho pohánění.

Kitesurfing

Sport spočívající v jízdě po vodě na speciálním prkně (tzv. „kiteboard“) za využití tažného draka. Díky technickým inovacím a vývoji se tento sport stává bezpečnějším a dostupnějším. V rámci kitesurfingu už také vznikly samostatné disciplíny, jako například wake style, wave riding, freestyle nebo speed. Kitesurfing je jednou z mnoha variant powerkitingu; dalšími možnostmi využití tažného draka jsou například snowkiting, landkiting, buggykiting nebo jízda na mořském kajaku. Tažní draci se dokonce používají k pohonu velkých lodí.

Landkiting

Někdy také zvaný „Kite landboarding“, sport odvozený od kitesurfingu. Spočívá v jízdě na mountainboardu (někdy se používá název „ladboard“) s využitím tažného draka. Na rozdíl od kitesurfingu se tento sport provozuje na zemi; mountainboard vypadá jako větší skateboard s velkými koly a poutky na nohy. Landkiting je jedním z rychle se rozšiřujících se sportů, i když zdaleka nedosahuje popularity kitesurfingu. Landkiting je nejčastěji provozován na plochách jako jsou pláže, travnatá letiště nebo fotbalová hřiště. Asfalt a beton není vhodný z bezpečnostních důvodů a příliš nerovné povrchy, jako louky, znemožňují rychlou jízdu.

Paragliding

Letecký sport podléhající zákonům o civilním letectví. K plachtění vzduchem se používá paraglidingové křídlo - padákový kluzák, který spadá do kategorie sportovních létajících zařízení pod správou LAA ČR. Startuje se z kopce rozběhem, nebo z roviny pomocí vlečného zařízení. Zkušený pilot může plachtit díky využití stoupavých vzdušných proudů. Stoupavé proudy mohou být "mechanické", když se proud vzduchu zdvihá o terénní překážku (svahování), nebo termické, když vzduch ohřátý od zemského povrchu stoupá vzhůru (termika).

Parašutismus

Opuštění letícího letadla a návrat na zem za pomoci padáku. Parašutistický seskok sestává z volného pádu, následného letu na otevřeném padáku a přistání.

Powerkiting

Druh sportovní aktivity, při níž se používá tažný drak (kite, powerkite) k pohybu člověka po zemi, sněhu či vodě nebo k jeho zdvihání do vzduchu. Drak je podobný menšímu padáku či křídlu pro paragliding. Obvykle se drak používá k pohánění jezdce na mountainboardu, kiteboardu, snowboardu, či buggyně, ale užívají se také brusle, lyže, mořský kajak apod. Tažný drak neslouží pouze k získání rychlosti, pokročilí jezdci dokáží pomocí tažného draka vyskočit i několik metrů do vzduchu. Také proto jsou všechny varianty powerkitingu považovány za extrémní a potenciálně nebezpečný sport.

Prvovýstup

První úspěšné, dokumentované zdolání horolezecké cesty. Zvláštní postavení mezi prvovýstupy má první zdolání vrcholu hory, významné je i první zdolání určité stěny, nebo vyřešení problému. Hodnota prvovýstupu je dána významem zdolného objektu, obtížností prvovýstupu a stylem jeho provedení. Vyšší hodnotu má obtížnější prvovýstup v lepším stylu, s použitím menšího počtu umělých a podpůrných prostředků. Bez kyslíku, s menším počtem skob, s vklíněnci místo nýtů a skob a podobně. Prvovýstup zahrnuje nalezení objektu, vytipování vedení cesty, zajištění. Zejména u sportovního lezení nebo drytoolingu se stává, že někdo přeleze projekt, který na skále našel a vybavil jištěním (navrtal) někdo jiný. Pak se takovému výstupu říká prvopřelez.

Rafting

Venkovní (outdoorová) rekreační i sportovní aktivita, která je provozována na nafukovacím raftu. Spočívá ve sjíždění vodních toků různého stupně obtížnosti. Rafting je považován za specifický extrémní sport, který může být životu a zdraví nebezpečný.

Skákací boty

Vzácněji sedmimílové boty nebo skákací chůdy jsou pružinové postroje, které se připínají k botám a umožňují zkušenému uživateli skákání do výšky, rychlý běh nebo různé akrobatické kreace. Skákání na těchto zařízeních se nazývá anglicky powerbocking.

Skateboarding

Sport někdy v médiích označován jako extrémní sport, ve kterém se používá skateboard k jízdě a provádění triků. Člověk, který se tomuto sportu věnuje se nazývá skater, skateboarder, skateboardista nebo slangově skejťák nebo rider (jezdec). Skateboarding lze chápat jako rekreační aktivitu, umění, práci nebo typ dopravního prostředku. Během let se průběžně skateboarding velice měnil co se týče triků, stylu jízdy a stavby samotných skateboardů.

Skikros

Disciplína akrobatického lyžování, při níž několik lyžařů zároveň sjíždí trať s umělými překážkami. Trať pro skikros jsou vybavené především klopenými zatáčkami, terénními vlnami a skoky. Závody probíhají vyřazovacím způsobem.

Slopestyle (jízda ve snowparku)

Disciplína akrobatického lyžování a snow-boardingu, při níž závodník sjíždí trať s umělými překážkami, na nichž se snaží předvést co největší množství co nejobtížnějších triků. Nejdříve se tato disciplína začala provádět na snowboardu, dnes kromě lyží a snowboardu, které jsou nejpoužívanější, se jezdí tímto způsobem i v dalších sportech (např. na kole). Slopestyle na lyžích patří do rodiny zimních sportů označovaných jako freestyle freeskiing a patří mezi nejatraktivnější sporty na zimních X Games.

Snowkiting

Velmi mladý zimní outdoorový adrealinový sport podobný kiteboardingu. Za použití tažného draka se jezdec uvádí do pohybu po sněhové pláni na lyžích či snowboardu. Na

rozdíl od sjezdového lyžování či snowboardingu je tento sport možné provozovat na rovině (zasněžené pláně, mírné svahy, zasněžená zamrzlá jezera). Plochý terén je dokonce vhodnější než kopce díky stabilnějšímu větru, přesto někteří pokročilí snowkiteři preferují jízdu v horách, kde členitý terén poskytuje širší možnosti. Někdy se používá tažný drak jako pomůcka při freeridingu (tzn. jízdě ve volném terénu) - snowboardista či lyžař se nechá drakem vytáhnout do kopce, nahoře draka sbalí a sjede dolů. Snowkiting na lyžích se někdy označuje jako kiteskiing.

Stromolezení

Činnost úzce spjatá s arboristikou (péčí o dřeviny) či s ornitologickým a entomologickým výzkumem a s adrenalinovými sporty. Stromolezci – arboristé jsou odborníci, kteří pečují o stromy v našich městech, parcích a podél komunikací. K výkonu povolání potřebují řadu vybavení mezi které patří postroj, lana, karabiny, slánovací brzdy, kladky, pilky a řada dalšího speciálního vybavení. Mezi hlavní činnosti patří ořezy větví, bezpečnostní vazby, rizikové kácení stromů atd.

Tažný drak

(zkráceně nazývaný kite) Sportovní nástroj využívaný při různých obdobách powerkitingu. Drak dokáže díky své konstrukci a velikosti (obvykle 3–16 m²) vyvinout velký tah, což umožňuje jezdcovi získat rychlost, případně se nechat vynést do vzduchu. Síla draka s sebou ale také nese určité riziko úrazu (především pro začínající kityery), což řadí powerkiting k extrémním sportům.

U-rampa

(anglicky: Half-pipe) je konstrukce používaná ve sportech jako je snowboarding, skateboarding, lyžování, freestyle BMX a in-line bruslení. Může být zhotovena ze dřeva, betonu, kovu, zemin nebo sněhu. Podobá se průřezu bazénu, v podstatě jsou to dvě rampy stojící naproti sobě, mohou být završené čepy a desky. Nad hranou se pak provádí různé triky, rozhodčí hodnotí náročnost skoků a triků, výšku skoku a celkový dojem, jaký závodník zanechá. Vynalezena byla v sedmdesátých letech 20. století v Kalifornii a od osmdesátých obsahují rozšířené ploché dno mezi rampami, původní styl se už nestaví.

Zorbing

(též zorbování, občas i sphereing) je druh rekreační adrenalinové zábavy, využívající zorbu, tedy nafouknuté plastová koule, ve které je pomocí mnoha lanek upevněna ještě jedna menší. Celá koule váží 90 kg a v průměru má 3,2 m. Do menší koule se vejdou až tři lidé, nazývání zorbonauti. Principem zorbingu je neřízené kutálení zorbu ze svahu dolů. Svah bývá dlouhý maximálně 200 m se sklonem okolo 20°. Zorb dosahuje rychlosti až 50 km/h a jeho zastavení probíhá samovolně dole pod svahem nebo v ochranné síti.

Zdroj:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Extr%C3%A9mn%C3%AD_sporty